

JUNOSTYLE PRESENTS

2017. 3. 25 神戸

新しい一年の
始まりを
サポートする

春の陰ヨガ

私たちは自然界の一部で、自然界の気の移り変わりに添ったライフスタイルを送ることが健康の秘訣だと、中医学では言われます。自然界の気には季節ごとに役割があり、そのために気候の変化があります。この考え方は五行説という中医学ベースとなる中国古来のもので、五行で言うところにはスタートの役割をする季節となります。

春は陰のエネルギーが強かった冬の季節が終わり、梅や桜が咲いたり、生まれるエネルギーに満ちてきます。新しいことを始めようとする気持ちや、心機一転頑張ろうという力も湧いてきそうです。新しい環境に変わる人も多いと思いますし、自分が変わらなくても、新しい上司、新しい後輩がやってくるかもしれません。

そんな中、新しい事への不安が湧いてきたり、寝起きの悪い朝のように、なかなか動けない時があります。エネルギーが足りなくて（ガス欠）で上手くスタート出来ない場合もありますが、思いっきりいなさでスタート出来ない時、ケアしてあげたい内臓があります。それは、肝です。

中医学という肝は、自律神経系や新陳代謝の機能を担い、精神を安定させたり、気の流れをスムーズにしたりしてくれます。

自信を持って春の気に乗っかるために、私の身体の中でスタートの役割をする肝の気を調べ、心にも生のエネルギー取り込みましょう。

季節によって不調になりやすい内臓を、陰ヨガを使って癒していく季節の陰ヨガ講座で、新しいライフスタイルをスタートさせてください。

INFORMATION ▶

2017年3月25日(土) 14:00~16:30

【会場】健康道場 サラシャンティ (阪急六甲 徒歩1分)
神戸市灘区八幡町3-6-19 クレアル六甲
Tel. 078-802-5120 <http://www.npo.co.jp/santi/>

【参加費】税込 4,320円 (座学+陰ヨガプラクティス)

【申込み】yoga@junostyle.jp

お名前・ご連絡先・希望講座日時を明記の上、メールにてお申込ください。



講師

田中綾 (たなか あや)

Junostyle

2011年渡辺純子先生のワークショップで陰ヨガに出会い、体も心も緩ませ元気を満たすこのヨガに魅了されて、Junostyle 陰ヨガ指導者養成講座を終了。以来、「ジュノスタイル陰ヨガ講座」や神戸で開講している「お友達レッスン+」で、陰ヨガを専門に伝えています。

Blog <http://ameblo.jp/ayasan3/>