

"Life with Yin Yoga"



Junostyle Presents

季節の陰ヨガ講座 | 番外編

中医学ベーシック

Topic

『季節の陰ヨガ』講座は、季節に合わせたライフスタイルを提案するものです。そのベースには、自然と共に暮らす大切さを教えてくれる、中医学があります。この知識をもとに、陰ヨガプラクティスで体調を整えていこうというのが『季節の陰ヨガ』講座のコンセプトです

今回のこの講座では、私たちの健康と自然との関係を知るために「気血水とは？」「陰陽五行とは？」といった中医学の基礎知識を解説していきます。これは、季節ごとに起こりがちな不調、例えば、五月病や夏バテなどを防ぐために、原因を探り対処方を見つけていくためにも大切な知識です。

春夏秋冬と季節ごとの講座で今まで学んできた方にも、全体像を知りまとめるのに、是非活用して頂きたいと思います。

講座の後半には、陰を補う陰ヨガプラクティスを体験して頂きます。座学で一杯になった頭の中を休める「陰の力」を感じてみて下さい。

参加費：税込 4,320 円（座学+陰ヨガプラクティス）

お申込：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。

▶ KOBE

2016年12月24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クレアール六甲

TEL 078-802-5120

<http://www.npo.co.jp/santi/>

Profile



講師：田中綾 (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/>