

陰陽五行で学ぶ陰ヨガ講座

2022年2月より1年を通して学ぶ『陰陽五行で学ぶ陰ヨガ講座』(〈陽の季節〉と〈陰の季節〉の合計12回)を開催中。特定の不定愁訴をテーマに、季節に合わせた養生とライフスタイル改善のヒントをシェアします。



〈陰の季節〉

後半は、陰の季節に向き合いたいテーマを6つピックアップ。陰陽五行をベースとした陰ヨガを中医学の知識とともにじっくり深く学びたい!という方のための講座です。

8/20(土) シミ・しわ・くすみ・乾燥肌の改善

9/10(土) 便秘と呼吸

10/1(土) 冷えと腰痛

11/5(土) 安眠と補陰

12/3(土) 更年期障害と補腎

1/14(土) 白髪・抜け毛と老化予防

- * 気になるテーマを各講座ごと受講も可能です。
- * zoomによるオンライン講座です。
- * オンデマンド受講(終了回を含む)も可能です。



〈陽の季節〉(2022年2月~7月開催講座)を
アーカイブで視聴したい方へ



詳しくはWEBで

講師

渡辺 純子 (ジュノスタイル代表・E-RYT500)

アクティブな陽のヨガとは対極にありながら、身体だけでなく精神のリラックスを促す陰ヨガの効果を実感し、中医学に基づく陰陽理論や経絡理論を学ぶ。2009年から陰ヨガの指導を開始。陰ヨガ指導者養成講座の通訳を経て、2013年より自らも陰ヨガ指導者養成講座を展開。2011年に『Junostyle~a Journey to the Unique, Natural and Own way of lifeStyle~』(<http://www.junostyle.jp>)を立ち上げ、現代人が悩む未病解決に必要な「陰のあるライフスタイル」の提案をスタート。現在、新潟市在住。



▶BLOG

時間 各回 13:30~16:00

ご用意して頂くもの

運動できる格好・ヨガマット・ヨガブロック1~2個(あると望ましい)・ブランケット(バスタオルやクッションでも構いません)

参加費 各4,400円(税込)

※全6回受講の場合は、10%割引価格23,760円(税込)

◎ジュノスタイルにて取得する米国ヨガアライアンス認定資格(RYT500)の必須300時間に受講時間分の加算が可能です。ただし、全6回受講(15時間)の場合に限ります。



お申込

①お名前 ②ご連絡先 ③ご希望の講座を明記の上、
info@junostyle.jpまでお申込みください。

お申込期限: 2023年1月末まで

(終了した講座はアーカイブ視聴が可能)

アーカイブ視聴期間 全講座: 2023年2月15日(水)まで