Chiharu先生による「女性のための陰ヨガ」

沢山の方からリクエストがあり8月に開催決定いたしました！

陰陽五行とココロのつながりについての学びで、女性としての喜びを感じることができる時間となりそうです。

今回の開催はZOOMを使用したオンラインとスタジオで対面（８名定員）の参加、両方とも可能といたします。

スケジュールが合わない方や、後で復習したい方のために3日間視聴可能の動画をクラス終了後に送ります。

・

・

陰ヨガワークショップ with Chiharu

〜ココロと陰陽五行〜

夏が終わり、そして陰の季節が始まる。華やかな陽のエネルギーが、陰の内向きのエネルギーに取って代わられる秋。この秋の初めに、体がだるくなったり、疲れやすくなる人が少なくありません。それだけでなく、心のバランスが崩れ、鬱々としやすくなる季節。なぜでしょうか。

気、心、体のつながりは、けっしてスピリチャルな世界の話ではなく、日常的に私たちに起こっていることです。普段はしっかり耳を澄ませていない体の声。

それを聞くことで心と体の距離は縮まり、癒しが起こります。

この陰ヨガワークショップでは、陰陽五行とココロのつながりについてお話しし、秋に起こりやすい不調のケアをする陰ヨガプラクティスを行なっていきます。

いつも夏の終わりに体調を崩しやすい方、気分が落ち込むことが多い方、心と体のつながりに興味がある方におすすめです。

講師：三浦千春

日時：8月28日（土）14:00-16:00

場所：スタジオLOTUS（定員8名）

　　　オンライン（定員25名）

今回のワークショップはスタジオLOTUSからのオンライン参加/好きな場所からのご参加のいずれかで受講が可能です。

料金：3500円

予約：[asahikwawayogalotus@gmail.com](mailto:asahikwawayogalotus@gmail.com)

090-2879-8497

3日間視聴可能の動画をクラス終了後に送ります

ご予約をお待ちしております。