

月—LovAで

季節の養生ヨガ

—呼吸でととのえる、
季節を乗り越える力—

季節の変わり目に、体と心の調子をととのえる。

このクラスでは、今の季節に合った養生の知恵と、深い呼吸・やさしいヨガの動きを通して、自分をゆるやかに整えていきます。

ヨガのあとは、
季節に合わせた薬膳茶と小さなお菓子をご用意。
体の中からもじんわりと、やさしく整えていきましょう。

〔開催日〕 ① 9/16・10/28・11/25・12/23

② 1/27・2/24・3/24

※9月（第3）以外は基本的に第4火曜日

※①期：通し価格9,500円

※②期：通し価格7,000円

〔時間〕 13:00 - 15:00

季節の養生のお話＋ヨガ（70分）
＋薬膳茶の時間

〔会場〕 宇治橋通り商店街LovA（ロバ）
JR宇治駅から徒歩4分

〔参加費〕 初回 2,000 円/回
単発 3,000 円/回
通し 2,500 円/回

※薬膳茶、お菓子を含む。

※初回、無料ヨガマット貸出あります。

〔持ち物〕 飲み物、タオル、ヨガマット、動きやすい服装



〔講師〕 Smile Yoga主宰
ヨガインストラクター
薬膳インストラクター
望月 櫻さん HP



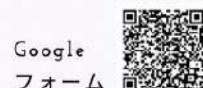
〔お申込み・お問合せ〕

工房うたた 齊藤

※イベント名、お名前、電話番号
参加日、貸出希望、アレルギー等
ご記入の上お申込みください。



Instagram



Google
フォーム

まちのリビング促進創出事業

主催：ロバスタッフ

前半月で経絡のお話
月ごとのテーマ 後半月で薬膳のお話

中医学（東洋医学）に基づいた季節の養生法
を取り入れた内容で行なっていきます。

9月：中医学的体質診断

10～11月：秋の養生（肺を潤す）

12～1月：冬の養生（腎を守る）

2月：春を迎える準備（陰陽の切り替え）

3～4月：春の養生（肝を伸びやかに）

5～6月：梅雨の養生（脾を守る）

7～8月：夏の養生（心を養う）

「最近なんだか疲れやすい」
「気分がゆらぐ」
「冷えやだるさがある」
そんな季節のサインを感じて
いる方におすすめです。

どなたでも
ご参加いただけます。
（初心者歓迎・年齢問わず）

経絡(けいらく)とは、

東洋医学の考えで「気・血」の通り道、簡単にいうとエネルギーの通り道
のことです。みなさんがよく聞くツボ(ツボ押しのツボです)を経穴(けいけつ)
というのですが、このツボとツボを繋ぐ線を経絡といいます。

エネルギー(血液やリンパなど体液や、免疫力などが含まれます)が滞りなく
巡る状態が良い状態ですが、これがどこかに滞りや詰まりがあると不調にな
ってしまいます。

また、経穴(ツボ)が各内蔵と繋がっているように、経絡も特定の内蔵と繋が
っています。なので、経絡にヨガの呼吸法やポーズでアプローチすることでそ
こから繋がる内蔵のケアもできると考えられています。

東洋医学の考えでは、季節によって弱くなりやすい、ケアをした方がいい
とされている内蔵があります。

薬膳とは、

中医学理論を基礎にして、個々の体質や体内バランスの偏りを改善させ、
病気予防、健康増進、病気回復の補助として、調理する料理です。季節の変
化に合わせた薬膳食材などお伝えするとともに、薬膳茶をご用意いたしま
す。月に一度、ゆっくりと自分の心と身体と対話するそんな時間になる事を
願っています。