

月一LovAで

季節の養生ヨガ

一呼吸でととのえる、
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
スープをご用意。

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 4/28・5/19・6/23・7/28
② 8/25・9/29・10/27・11/24
③ 12/22・1/26・2/23・3/23

※5月（第3）9月（第5）以外は第4火曜日

〔時間〕 13:00 - 15:00

季節の養生のお話＋ヨガ（90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5分

〔参加費〕 体験 2,000 円/回
単発 3,500 円/回

①②③期：各通し価格 10,000 円

※季節の薬膳スープを含む。
※無料ヨガマット貸出あります。

〔持ち物〕 飲み物、タオル、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。

4月：養生推拿（すいな）ワーク
『春』（肝経をほぐす）

9月：養生推拿ワーク
『秋』（肺経をほぐす）

5・6月：梅雨の養生（脾を守る）

10・11月：秋の養生（肺を潤す）

7・8月：夏の養生（心を養う）

12・1月：冬の養生（腎を守る）

2月・3月：春の養生（肝を伸びやかに）

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。