



Junostyle <大阪>

## 陰ヨガ指導者養成プログラム

陰ヨガ指導者養成講座

ベーシック

### 「陰」を深く理解することからスタート

陰ヨガは、中国古来の陰陽思想をベースとしたヨガです。バランスと調和を意味する陰陽を目指すために、陰からのアプローチをし、陰の概念を取り入れた、陰のメソッドで行うヨガです。静かにリラックスすることに集中し、体の深部の緊張をほぐしていきます。身体だけでなく、感情面や精神面へもリラクゼーションを促していくヨガです。

陰ヨガのポーズは、できるだけ筋肉の力を抜き、長く静止しながら行います。動きを伴い筋肉を繰り返し刺激するヨガとは違い、ひとつのポーズを長く静止することで、骨や関節にアプローチします。主に、筋肉ではなく、関節（結合組織）の柔軟性を高めるヨガです。

### ポーズとシークエンス演習の充実した実践的な講座

当講座では、陰ヨガの基礎概念を学びます。ポーズの深い理解とシークエンスの組み立て方を習得し、陰ヨガ講師としての基盤づくりを時間をかけてしっかり行っていきます。このコースの概略は、以下の通りです。

- ・陰陽の概念
- ・陰ヨガポーズの理解
- ・シークエンス作成の基礎
- ・指導レベルに導くプラクティス方法
- ・クラスづくりとティーチングの実践
- ・陰ヨガを教えるためのヒント・アドバイス
- ・日本人にとっての陰ヨガの考察
- など

[日程] 2015年 **10月20日(火)～24日(土)**

[時間] 10:00-17:00 ※5日間/30時間  
(修了証発行には、全日程の出席が必須です。)

[会場] ヨガスタジオグリーン Bスタジオ  
大阪府大阪市天王寺区逢阪2丁目3-2  
リンクハウス天王寺ビル2F  
TEL: 06-6774-0102  
▶ <http://www.st-green.com/access.html>

[定員] 20名

[参加費] 136,080円(税込)  
リテイク対象者: 54,000円(税込)  
(上記の参加費には、トレーニング費、教材費、修了証等すべての費用が含まれます)

★リテイク割引制度を設けております。  
リテイク対象者: Yin Yoga in Asia公認ビクターチャン氏の講師養成講座(ベーシック)の修了者(海外での受講も含む)⇒リテイク希望の方は、お申込時に修了証のコピー(スキャンまたは写メでも可)をご提示ください。★修了証は、講座終了後、課題を提出された方に、ジュノスタイルより郵送致します。

講師: 渡辺純子 (Junostyleディレクター・陰ヨガ講師)



2009年からビクターチャン氏陰ヨガ講師養成講座の通訳を勤める。養成講座に数多く関わることで、日本人にとって最適な学びの方法を考案。現代人が悩む未病解決には、陰のあるライフスタイルが不可欠という考えのもと、陰のあるライフスタイルを提案できる陰ヨガ指導者の育成に力を注いでいる。現在、シンガポール在住。Space and Light Yoga Studiosにて、英語と日本語で陰ヨガクラスを担当。全米ヨガアライアンス認定講師(E-RYT200)。

持ち物: 動きやすい格好のお着替え、タオル、ヨガマット(1日210円※)  
筆記用具等 ※レンタルマットは、数に限りがありますのでお問い合わせください。

お申込み: [info@junostyle.jp](mailto:info@junostyle.jp)

▶お名前・ご連絡先を明記の上、メールにてお申し込みください。