

TOKYO / 東京

陰ヨガ指導者養成講座 <アドバンス>

ADVANCED TEACHER TRAINING

~YIN YOGA TEACHER TRAINING AT JUNOSTYLE~

Junostyle 陰ヨガ指導者養成プログラム



04. 陰ヨガアーサナクリニック

ヨガは、アーサナを通じて自らの身体に意識を向けることで、精神の状態や思考のパターンなどを知っていくプロセスです。各自の身体はユニークであり、ポーズの特性を知ること最適なアライメントを探すことは大切です。さらに、指導者は、自分の身体の観察から始まったその視線を、生徒の身体に向けて、生徒の身体を開かせていく役割を担っています。アーサナの深い理解は、アジャストメントやシークエンススキルの基本中の基本です。

PART4-1: 後屈&ヒップオープニング

PART4-2: ツイスト&前屈

PART4-3: グラウンディング&スペース

この講座は、ベーシックで学んだアーサナのアライメントをより深く勉強していく講座です。陽ヨガのアーサナとの関連性もより理解できるようになるでしょう。陰ヨガ指導者養成講座<アドバンス>の4つ目のパートとして、3つのセッションで構成しています。今後も定期的開催予定ですが、他の<アドバンス>講座PARTと同様、毎回内容は違います。セッションごとの受講も可能です。

開催日程

PART4-1 1/19(土) 13:30~16:30

PART4-2 1/26(土) 13:30~16:30

PART4-3 2/2(土) 13:30~16:30

TOKYO 2018

[その他の陰ヨガ指導者養成講座情報はこちら>>>](#)



[会場] Junostyle Studio

東京都中央区八丁堀4-10-8 第3SSビル302
Tel 03-6280-5661 ▶ <http://www.junostyle.jp>

[持ち物] 動きやすい格好のお着替え、タオル、筆記用具
※ヨガマットはご用意しております(無料)
※レンタルウェア、上下各200円(女性のみ)

[定員] 10名(各セッションごと)

[お申込] info@junostyle.jp

>>お名前、ご連絡先、希望日時とセッション、
(ベーシック)修了年月を明記の上、
メールにてお申込ください。

[講師] 渡辺純子(ジュノスタイル代表)

全米ヨガアライアンス認定講師(E-RYT500)
BLOG ▶ <http://junostyle.jp/ownerblog/>

[参加費] 各セッション: 8,100円(税込)

※各セッションごとの受講も可能です。

[定員] 10名(各セッションごと)

[受講資格] Junostyle陰ヨガ指導者養成講座(ベーシック)を修了した方



※このプログラムは、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時間に加算が可能です。