

FUKUOKA / 福岡

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



3/31(日) 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で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目線を、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。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。

SESSION 1 後屈&ヒップオープニング 10:00~13:00

SESSION 2 ツイスト&前屈 14:00~17:00

4/1(月) 陰ヨガのアジャストメントスキルを学ぶ

陰ヨガ先生の役割は、生徒さんの体を開かせ、変えていくこと。体が変わってくるとヨガがとても楽しくなります。リピーターを増やすためのスキルのひとつでもあるでしょう。多くの指導者が知るべき陰ヨガのアジャストメントを学ぶアドバンス養成講座です。解剖学的な身体の見方や適切なインストラクションの仕方も学びます。午前中は、アドバンス向けのプラクティスをしっかり行い、午後に午前のプラクティスを元に解説しアジャストメントスキルを磨いていきます。

SESSION 3 アドバンスプラクティス 10:00~12:30

SESSION 4 指導者のためのアジャストメント講座 13:30~16:30

FUKUOKA 2019

[その他の陰ヨガ指導者養成講座情報はこちら>>>](#)



[日時] 3月31日(日)・4月1日(月)

[会場] コトリヨガスタジオ

福岡県糸島市本1428 Tel 090-7386-4028

▶<http://spo.main.jp/kotori/>

※駐車場完備、最寄駅 JR筑肥線、筑前原駅からの送迎OK。
申し込み時に送迎希望の旨お申し付けください。

[持ち物] 動きやすい格好、タオル、筆記用具、ヨガマット
※レンタルマット 200円税込

[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1・2・4 : 8,100円(税込)
セッション3のみ : 5,400円(税込)
※各セッションごとに受講が可能です。

[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。