

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 패턴などを知っていくプロセスです。各自の身体には違いがあり、ポーズの特性を知ること最適なアライメントを探ることが大切です。さらに、指導者は、自分の身体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。陽ヨガの視点やプラクティス方法も取り入れながら、陰ヨガのアーサナをより深く理解し、アーサナに対する全体的な視野を広げていくことを試みます。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。

PART4-1: 肩の柔軟性〜シールとスネイル

PART4-2: 股関節の柔軟性〜ゲッコーとドラゴンフライ

開催日程 ※いずれかの日程をお選びください。

PART4-1 6/18(火) または 7/28(日) 13:00~16:00

PART4-2 6/25(火) または 8/4(日) 13:00~16:00

TOKYO 2019

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)
※レンタルウエア、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 ▶<https://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。