

全米ヨガアライアンス 認定指導者養成講座 (200時間)



2019年6月～2020年1月<土曜コース>

Junostyle Presents

“Junostyle Yoga Studio の養成講座の特長”

01.

少人数制度
(定員10名)

ヨガはアーサナの基礎がとても大切です。大勢の中での大雑把な指導ではなく、少人数制で講師の目が細かいところまで行き届くシステムを取っています。解剖学をベースにアライメントをしっかり学び、一人一人に練習の仕方も指導。

02.

陰ヨガも同時に学べる

陰ヨガ指導の実績を10年以上持つヨガスクールであり、陽の観点からだけでなく、陰の観点からも学習できます。アライメントや身体の使い方は、陰と陽の両方を持っているととても充実します。視野の広いヨガを目指せます。特に、陰ヨガのインストラクターにとって、同じ講師から陰と陽を学ぶメリットは、陰ヨガの理解をさらに深められることです。

03.

自分のペースで学べるカリキュラム

各セッションを自分のペースで受講できるため、他に仕事を持っていたり、忙しい方でも無理なく学べます。資格だけを急いで取得し、実力がつかないままインストラクターになるのではなく、ヨガインストラクターとして、技術はもちろん自信をつけることができます。

04.

アフターフォローの充実

修了生の勉強会を開催。インストラクターになってからが疑問や質問がたくさん出てきます。相談できる窓口としてのフォローアップが充実。


05.

ゲストティーチャーの講座も受講可能

日本または海外の実力のあるヨガ講師による講座も、カリキュラムに入れていきます。より広い知識や見解を学ぶことが可能です。

06.

メディテーションも重視した養成講座

[RYT500] 

ヨガは、伝統的に身体を通して、自分を知っていくツールのひとつです。現在、ビジネスマンなどにも幅広く知らせているマインドフルネスもヨガの要素に入ります。ヨガは、ただのスポーツ感覚ではなく、集中力や精神力も鍛えるプロセスへ導きます。

※ True Nature Meditationによる講座カリキュラム

INFORMATION

2019年6月～2020年1月＜土曜コース＞

6月：8日・15日・22日	9：30～17：30
7月：6日・20日・27日	9：30～17：30
8月：3日・24日・31日	9：30～17：30
9月：7日 ^{※A} ・15日 ^{※B} &16日 ^{※B} (解剖学)・28日	9：30～17：30
10月：5日・19日・26日	9：30～17：30
11月：9日・16日・23日・30日 ^{※C} (陰ヨガ)	9：30～17：30
12月：7日 ^{※C} ・14日 ^{※C} ・21日 ^{※C} (陰ヨガ)	9：30～17：30
1月：18日・25日	9：30～17：30

※A：9月7日「メディテーション基礎理論&実践講座～イントロダクション」を含みます。 ※B：解剖学のみ9月15日(日) & 16日(祝)になります。 ※C：11月30日、12月7日・14日・21日は陰ヨガ＜ベーシック＞

受講料 定員：10名

◇一括支払の場合
486,000円(税込)

◆セッションごとの場合
ヨガの基礎：403,380円(税込)[※]
陰ヨガ：136,080円(税込)
解剖学：43,740円(税込)
合計583,200円(税込)

※ヨガの基礎セッションでは、プラクティス、アーサナクリニック、ヨガ哲学と歴史、呼吸法、マインドフルネスメディテーションと基礎理論、職業倫理等を学びます。詳細は、講座スタート前に受講生に配布します。

会場

Junostyle Studio

東京都中央区八丁堀4-10-8 第3SSビル302号
<https://www.junostyle.jp/junocorp/public/>

持ち物：動きやすい格好のお着替え、タオル、筆記用具等
※ 無料レンタルマットあり ※ お水・お湯の販売あり
※ 女性用レンタルウェアあり(上下各200円税込)

申込み info@junostyle.jp : お名前・ご連絡先・ご希望の日程を明記の上、メールにてお申し込みください。

講師陣

渡辺純子(ヨガ部門・その他)

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)

ヨガ指導歴10年以上の経験を持つ。特に、陰ヨガの指導経験と知識が深く、陰と陽を総合的に捉えたアーサナの指導が定評。アライメントを重視した身体づくりに情熱を注ぐ。また、身体へのアプローチであるアーサナだけでなく、精神の向上を促すメディテーションも取り入れ、包括的な本来のヨガ指導を目指している。 <https://junostyle.jp/ownerblog/>



柳和宏(解剖学)

鍼灸整骨院 雨青舎 / U+運動脳力研究所 代表

鍼灸師・柔道整復師・カイロプラクター DACACD(米国依存症・強迫性障害学位取得者)・国際機関IC&RC認定カウンセラー・cfsc等。日々臨床をはじめ、九州で唯一の学位取得者として心身症や発達障害に対する神経・栄養学的アプローチや国体代表チームのトレーナーとして活動。その他、企業への疼痛への公演や、セラピストやヨガインストラクターをはじめボディーワーカー向けの基礎医学セミナー等、講師としても活動中。 <http://useisha.jp>



河津祐貴(メディテーション理論)

True Nature Meditation(TNM)共同創設者/プログラムチーフディレクター

米国で著名なメディテーション指導者David Nichtern氏の直系の弟子として、15年以上NYでメディテーションを学ぶメディテーター。TNM指導者養成プログラムの開発に加え、年間200名以上のメディテーション指導者育成を行っている。外資系企業を中心に企業向けメディテーションプログラムの開発も手掛け、講演なども多数。国際スポーツイベント・ディレクターとしても20年以上の経験を持つ。現在も国際的ヨガイベントや海外リトリートなどを手掛け、海外各地で活動中。 <http://truenature.jp/special/tnm01/>

