

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



01. 「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。

開催日程 4/6(土)

Session 1 アドバンスプラクティス *10:00~12:30

Session 2 指導者のためのアドバンス養成講座 *13:30~16:30

02. 「質の良いクラスづくりのためのシークエンススキル」

シークエンスは、気持ちがい陰ヨガクラスを行うためにとても重要なポイントです。ポーズの理解はもちろんのこと、体の中を流れるエネルギーのフローを捉えることも大切です。質のよい陰ヨガクラスをつくるための必要な知識やスキルを身につけるアドバンス養成講座です。シークエンスをブレイクダウンして解説&演習をします。

開催日程 4/13(土)

Session 3 アドバンスプラクティス *10:00~12:30

Session 4 指導者のためのアドバンス養成講座 *13:30~16:30

03. 「陰ヨガのアーサナを深めるための呼吸の導き方」

呼吸を使ってアーサナを行うのが、他のスポーツと違うヨガの大きな特徴です。呼吸は身体と心を開くツールであり、融合するツールでもあります。特に、精神面で重要なのは、呼吸が必ず動きのない静寂へと戻ることです。呼吸が、静止をした陰ヨガのアーサナにある静寂さと融合する時、陰ヨガがさらに深いヨガとなります。自信のプラクティスはもちろん、生徒さんの陰ヨガを深める呼吸の指導方法を学びます。

開催日程 4/27(土)

Session 5 アドバンスプラクティス *10:00~12:30

Session 6 指導者のためのアドバンス養成講座 *13:30~16:30

TOKYO 2019

[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 ▶<https://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 ▶<https://junostyle.jp/ownerblog/>

[参加費] Session 1 / Session 3 / Session 5
アドバンスプラクティス: 各5,400円(税込)
Session 2 / Session 4 / Session 6
指導者のためのアドバンス養成講座: 各8,100円(税込)

※各セッションごとに受講が可能です。▼受講例▼

◎プラクティスを深めたいなら、アドバンスプラクティスを受講(Session1/3/5) ◎ティーチングスキルを学びたいなら、指導者のためのアドバンス養成講座を受講(Session2/4/6) ◎どちらも深く学びたいなら、2日間続けて受講(Session1~6)

[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。



<本講座は、個人のエンタープライズに陰ヨガを教える陰ヨガ講師を育成するためのプログラムです。企業・団体の従業員として、または、企業・団体から委託を受ける等して、当該企業・団体が実施するヨガクラスのヨガ講師を育成する目的で本講座を受講することは禁止されています。その場合は、別途プログラムを用意しておりますので、お問い合わせください。>