

《美脚美尻骨盤ヨガ&月経血ヨガベーシック指導者養成コース》

～カラダマップ & ココロマップ～ ～自分らしく生きていこう!!～

美脚美尻骨盤ヨガ・月経血ヨガとは、背骨を優位して心と身体のスペース、意識を広げる事を目的としたヨガです。クラスでは背骨を中心軸に肩関節と股関節の繋がりを内観し、最終的には深い瞑想へと誘います。

アサナプログラムでは、アーサナ（ポーズ）指導、アーサナ（ポーズ）の基礎やアライメント（姿勢）・アジャストメント（修正方法等）を学び、一人一人の身体を尊重した観察力・判断力を向上させるハイクオリティなプログラムで、ヨガを更に深めたい方、指導やご自身のヨガの練習の迷われている方等におすすめの養成講座です。

そして「対極」という感覚を常に教えの軸としています。対極は怪我の予防や身体のスペースを広げ、さらには既成概念という「枠」を取り除く事を教えてくれ、ジャッジがなくブレのない柔軟なココロを育て現代社会や生活に自然と順応した本来の「自分自身」に気づかせてくれるでしょう。

『この養成講座では、マットの上、フィジカル的な要素を踏まえ、心へどのようなプロセスかを学びます。シンプルはシンプルなものからではなかなか気づけないものですし、それはテクニックでもありません！真実の愛、自立への道筋なのです。誰ひとりとして同じ人はいないわけですから...』

すべてのヨガ実践者に贈るヨガプログラムで、ヨガ哲学、座学やヨガの基礎となる8支則などを学びながらしっかりと土台作りを一緒に目指していきます。

総体的にヨガ基礎を学ぶ21時間の他にプラス、希望者にはこの美脚美尻骨盤ヨガ&月経血ヨガのヨガシーケンスを学ぶ6時間の計27時間となります。

特にこの6時間アーサナ（ポーズ）指導のプログラムは、アーサナ（ポーズ）の基礎やアライメント（姿勢）・アジャストメント（修正方法等）を学び、一人一人身体を尊重した観察力・判断力を向上させるハイクオリティなプログラムです。

あなたらしいヨガを見つける

あなたらしいヨガの先生になる

あなたらしい笑顔であるために...

【特徴】

on the mat から off the mat へ

八支則の理解を深め広げながら、ヨガ哲学をまず自身の生活に落とし込むことを一緒にしていきましょう。自分のココロを知ろう。

↓

自分のカラダを知るカラダマップ作成術

ポーズを通して自分のカラダの個性を知り、その個性にあったポーズの練習方法と注意点を学ぶ

↓

緩めるポイントと頑張るポイントの提案

↓

ヨガと生活との関わり方考え方をヨガ哲学を通して学んで行くことや、ご自身のカラダの特徴を知ってポーズの練習を深め、意識を広げる事はもとより、生徒さん一人一人に合わせた指導、アドバイス、アジャストメント方法はまず他ではなかなか学ぶ機会がないと聞きます。是非迷われている方は安心してお申込みください。

【スケジュール・日程】

2016年 5月 3日 4日 5日 3日間

3日 12:30~20:30

4日 09:00~20:30

5日 09:00~16:30

合計 27時間

【料金】

◎27時間コース 138,000円(税別)

◎再受講：13,000円(税別)

◎美脚美尻骨盤ヨガTT修了生による受講または月経血ヨガTT修了生による受講:108,000円※修了後27時間修了生となります。

【参加資格】

※ヨガ歴1年以上（ヨガ未経験者不可）

※または、ヨガ以外のボディーワークを1年以上行っている方。

【プログラム】

アジャストメントの前に知っておくべきこと！

- ・ 個々の身体を見極めつつ目的に合わせる指導方法&アジャストメント(例：反り腰の体への実践方法や注意点)
- ・ プロップス（道具）の使用方法や応用
- ・ アーサナと基礎解剖学(股関節肩関節とカラダの運動性能と関係性) カラダマップ
- ・ 活きた背骨と肩関節股関節の関係性
- ・ フィジカル面とメンタル面との対極を見て知って感じる
- ・ 基礎呼吸法（講話と実践）リラクソスの大切さ
- ・ エネルギーワークを知る、
- ・ ヨガ八支則
- ・ 生活の中のヨガ哲学
- ・ 生活の中のヨガを覗く練習レポート（生活の中での自分の気持ちを観察する）

+α アサナプログラム

- ・ 美脚美尻骨盤ヨガ&月経血ヨガシークエンスの構築
- ・ ティーチングスキル（観察する・発見する・判断する・修正する）
- ・ 実技&ティーチング、レポート、質疑応答 他

【持ち物】

色鉛筆

パタンジャリのヨーガスートラ

【特典】

- ・ 今後行われる養成コース参加割引有り
- ・ 筆記試験、実践テストを経て終了した方には修了証を授与致します。
- ・ アドバンスコース(仮名)の参加条件の有資格者となります。

会場 アクセス

ヨガスタジオ湘南シャイズ
名古屋市中区上前津 1-12-28 1F

地下鉄鶴舞線 上前津駅より徒歩 5 分

お申し込み方法

【ご予約・お問合せ】 ☎080-1888-7597

・ sapporoiyc@yahoo.co.jp へ 件名「名古屋美脚養成コース参加希望」とお申し込みをお願いします。

・ 本文 1.氏名(ローマ字含む) 2.ご住所 3.携帯連絡先 4.返信用メールアドレス 5.生年月日
6.備考(例：再受講希望)

・ お申し込みメール後、14 日以内に下記口座までお振込みをお願い致します。

※迷惑メール防止等の解除をお願いします。

※お振込みの際に手数料はお客様でご負担をお願い致します。

・ お振込み確認後、同時に予約完了とさせていただきます。

・ Yahoo, Hotmail, Google などのメールの場合、自動的に迷惑メールフォルダなどに振り分けられることもあるようですので、そちらもご確認下さい。

お支払方法

お申し込み日より 14 日以内に下記口座までお振り込みをお願いします。

《お振込み先》

北洋銀行 円山公園支店

普) 3794314 イネックスビューティー 湊 有紀

<ご注意>

- ・お振込み手数料は、お客様にてご負担ください。
- ・ご予約日が開催まで1週間未満の場合もお振込みをお願いしておりますが、事前払いが難しい場合はスタジオまでご連絡ください。

- ・キャンセル待ちの場合は、繰り上げ参加が決定時点でお振込ください。

※入金確認のご連絡はしておりません。

振込の不備や期限を越えた場合のみご連絡をさせていただきます。

キャンセルについて

重要◆◆◆◆◆重要◆◆◆◆◆重要◆◆◆◆◆重要◆◆◆◆◆

- ・キャンセルは、原則として《1週間前までに》ご連絡をお願いします。
- ・キャンセルの場合は、メールもしくはお電話でご連絡ください。
- ・お振込後のキャンセル返金はお振込手数料を差し引かせて頂いております。

【キャンセルポリシー】

◎受講料返信の際には発生する手数料はお客様のご負担とさせていただきます。

◎キャンセル料：開催日含む 21 日前 30% 開催日含む 7 日前 50%

【講師プロフィール】

Yoji(湊 洋二)

Yoga Studio LAsMiLe 主宰 StudioINEX 講師

2009 年 11 月に IYC 札幌（インターナショナルヨガセンター札幌）をスタジオオープン。

そして 2014 年 1 月には富山に Yoga Studio LA sMiLe をスタジオオープン。

現在は札幌と富山を拠点に日本各地でワークショップや指導者育成の活動の場が広がっています。多くの生徒を育成、指導してきたからこそその洞察力やさまざま話は、知らず知らずのうちに引き込まれてしまい、リピーターも多く支持される理由なのでしょう。またもうひとつ大きな特徴とも言えるのがアジャストメントです！参加者の多くから整体で施術されているようだとはよく耳にしますが、彼言わく人の体が大きな球体に見えるそうです。そのたわんだ球体をキレイしようとするのがアジャストメントに生きていて、さらには個々の身体や目的に合わせた幅のあるアジャストメントを可能にしているようです。

そして彼が考案した「美脚美尻骨盤ヨガ」の普及にも努めています。各地でとても人気のクラスで、歴史の深い「ヨガ」のエッセンスを残しつつ、身体への独特な内観により、動く瞑想を可能とし、さらには安全性と安定感への向上になっているのが大きな特徴と魅力と言えるでしょう。

Yuki (湊 有紀)

StudioINEX 主宰

以前、ダイエットのためにスポーツクラブに通っていました。そこでのプログラム、パワーヨガを受けたのがヨガとの出会いでした。日に日に変化するのを今でも覚えています。体の変化はもちろん、何より心の変化に大変驚き、心の闇が明るく晴れて行くのを今でも覚えています。その後、保科直美氏を師事。

その数年後に北海道札幌市へと移り住み、その 1 年後に StudioINEX(INHALE×EXHALE) を設立し本格的に活動を開始。その後転機とも言える新たな出会いがケンハラクマ氏・アシュタンガヨガでした。現在はケン・ハラクマ氏を師事のもと日々のプラクティス続け、ひとりの女性として、妻、母親として『キレイにかわいく、そして楽しく』をテーマに、ヨガを通して生きる楽しさ素晴らしさを伝えています。

彼女のクラスは始まるや否や声や空気が一変！今までの雰囲気嘘のように凍とした緊張感に包まれます。新しい自分に逢えるチャンスになることでしょう。

湊洋二・有紀公式 Blog 【晴れ時々ヨガ】

<http://ameblo.jp/inhalexexhale/>

ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。
当日お会いできますことを楽しみにしております。