

10月開講！マタニティヨガ指導者養成講座 全4日コース

マタニティヨガは、妊娠時特有の心身の変化のバランスを整え、妊娠中に起こる腰痛などのトラブルを軽減し、お産に必要な筋肉を鍛えながら体力、柔軟性を身につけていきます。

赤ちゃんを育む環境はお母さんの心と身体です。

妊婦さんの不安を軽くし、穏やかにマタニティ期をすませるように、的確に判断し、安全にヨガを伝えるスキルを身につけます。

また妊婦さんの産む力を引き出し、安産力を培う。

赤ちゃんの為に自分自身の心と身体をいたわる大切な時間を提供出来るインストラクターを目指します。

湘南シャイズヨガスタジオのマタニティヨガ指導者養成講座の特徴は実際のクラスで生徒さんと一緒に

「マタニティヨガ」を受講できることです。

妊婦さんの動きを見ながら実際の指導現場を体験できることは

その後の指導に大いに役立つことでしょう。

「妊婦さんの生の声を聴くことが出来る」という貴重な経験も出来ます。

習ったことを知識として終わるのではなく、身体で覚えて体験・体感して

自分のものにしていきましょう。



スケジュール

1日目

10月2日(日) 12:30-15:30

マタニティヨガの理論

マタニティヨガの目的

マタニティヨガの歴史

妊娠中の身体の特徴

妊娠中のマイナートラブルへの対応

流早産への対応

逆子・多児について

妊娠高血圧症候群とは

2日目

10月9日(日) 12:30-15:30

自然なお産とは

妊婦さんへの語りかけ

出産のはじまり

陣痛の意味

妊婦さんの不安を軽くするために

アクティブパース

ソフロロジー法

帝王切開について

3日目

10月16日(日) 12:30-15:30

マタニティヨガの実技

マタニティヨガの呼吸法

マタニティヨガのリラクセス法

マタニティヨガの効果

マタニティヨガの禁忌点

お腹の赤ちゃんとの産前コミュニケーション

アーサナの種類

4日目

10月30日(日) 12:30-15:30

瞑想法

指導者としての心得

クラスデザイン

産後の精神面へのケア

産後の身体面へのケア

テスト

※最終日は 16:00-17:00 懇親会

受講対象者

○ヨガをすでに教えている方

○ヨガの指導者になるためのトレーニングをしている方

○妊娠中の女性の為に働いている専門家（助産師、セラピスト、看護師で日頃からヨガを行っている方

上記のいずれかに当てはまる方

費用

53,000円。 早割 9/2までにお申し込みの方 48,000円

テキスト代を含みます。

お申し込み方法

メールにて 宛先 info@shounan-shyz.com 件名「マタニティヨガ指導者養成講座」

本文①お名前 ②生年月日 ③お電話番号 ④メールアドレス（できるだけパソコンアドレスで）

お申し込み後1週間以内に受講料をお振り込みください。

振込先 三菱東京UFJ銀行 上前津支店 普通 1619344 オハラセツコ

申し込み締め切り 2016年9月30日

■キャンセル規定

受講料納付後のキャンセルにつきましては、講座開始日の10日前までにお申し出頂いた場合は全額、9日前～4日前まで50%をご返金させて頂き、3日前～当日のキャンセルについてはご返金できかねます。

受講開始後のキャンセルお申し出につきましては、原則としてご返金できかねますので予めご了承ください。

ご不明な点やご質問等がございましたらお気軽にお問合せください。

講師プロフィール 羽田今日子 <KYOKO>

平成22年より東京のスタジオにてヨガ指導をスタートし、ルナワークス岡部朋子先生よりマタニティヨガについて学ぶ。その後、地元愛知に拠点を移し様々なスタジオ、子育て団体などでヨガ・マタニティヨガ・シニアヨガ・ベビーヨガの指導を行う。これまでの経験に基づくナチュラルなお産についてやナチュラルな子育てについてのWSも開催。

ヨガインストラクター

マタニティヨガインストラクター

ハンディキャップヨガインストラクター

ベビーヨガインストラクター



講師よりメッセージ

これまでたくさんの方の妊婦さんを見てきました。

様々なケースがありました。

その経験で得た知識や指導法、プロとして大切な事は何なのか、余すことなくお伝えします。

自分の仕事に誇りを持てる。そんなインストラクターが増えることを願ってこの講座を開催しました。

主催 湘南シャイズヨガスタジオ 名古屋市中区上前津 1-12-28

TEL052-253-5515 MAIL info@shounan-shyz.com HP http://shounan-shyz.com