



陰ヨガ指導者養成講座

アドバンス

Junostyle

## ベーシック修了生のための アドバンス陰ヨガ指導者養成講座

自分自身のアドバンスプラクティスから、シークエンススキル、アジャストメント方法、質のよいクラスづくりなど、指導者指導者として磨いておきたいスキルを勉強する2日間の講座です。各セッションごとに受講が可能ですので、ご自分の勉強のペースに合わせて学ぶことができます。

### ▶ 今回のアドバンス講座概要

#### **[Session1] アドバンスプラクティス:** 「ポーズをより深めるためのプラクティス」

より深く陰ヨガを感じるための上級者向けのプラクティス。体の部位への意識の仕方だけでなく、解剖的なアプローチからも、ポーズごとの特性を掴みながら行うプラクティスです。プロップによるアジャストメントや特定のシークエンスを駆使しながら、ポーズをよりいいものに修正していきます。

#### **[Session3] アドバンスプラクティス:** 「初心者向けのヒップ及びスパインシリーズ」

毎週のクラスには、必ずと言っていいほど初めて陰ヨガをするという生徒さんがいると思います。陰ヨガの良さを知ってもらいリピートしてもらうためには、陰を伝えるコツとスキルが必要です。初心者さん向けのプラクティスを体験する陰ヨガプラクティスです。

#### **[Session5] アドバンスプラクティス:** 「五行をベースに展開する陰ヨガプラクティス」

五行をもとにした陰ヨガのプラクティスは、健康を維持している五臓にアプローチするために、経絡のラインを考えます。五行の陰ヨガプラクティスは、肩こり、頭痛、生理痛、不眠、便秘等、特定の不調にアプローチできる癒し効果の高いプラクティスです。今回は春なのでデトックスをテーマにします。

#### **[Session2] 指導者のためのアドバンス養成講座:** 「生徒さんの体を変えるアジャストメントスキル」

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。今回は、ヒップシリーズを中心に効率的なアジャスト方法を学びます。

#### **[Session4] 指導者のためのアドバンス養成講座:** 「初心者向けのクラスづくりのコツとスキル」

ベーシック修了生の多くが、「陰ヨガを教えることは、とても難しい。」と言います。動きがないヨガなので、「感じてもらう」ことを促すのがとても難しいからです。初心者向けの無理のないシークエンス、優しいポーズの選び方や取り方、誘導する言葉(声掛け)やタイミングなど、渡辺純子がワークショップやレギュラークラスで行っているクラスやシークエンスづくりのコツとスキルをシェアします。

#### **[Session6] 指導者のためのアドバンス養成講座:** 「五行をもとにした陰ヨガ講座の作り方」

五行ベースの陰ヨガは、中医学の知識を勉強することが大切です。テーマにしたい内容と関連している五行を探し、どの内臓(五臓)にアプローチするかを決めてシークエンスを作ります。今回は、デトックスをテーマに、実際にワークショップづくりをしていきます。

### INFORMATION

## TOKYO 3/22(水)・3/29(水)・4/5(水)

#### 日程

- [Session1] 3月22日(水) 10:00-12:30
- [Session2] 3月22日(水) 14:00-17:00
- [Session3] 3月29日(水) 10:00-12:30
- [Session4] 3月29日(水) 14:00-17:00
- [Session5] 4月5日(水) 10:00-12:30
- [Session6] 4月5日(水) 14:00-17:00

#### 会場

### YOGAKULA

神奈川県川崎市川崎区小川町12-5-201

TEL: 044-201-9546 ▶ <http://yogakula.jp>

#### 講師

渡辺 純子

Junostyle ディレクター・陰ヨガ講師

Blog >>

<http://junostyle.jp/ownerblog/>



#### 受講資格

Junostyle陰ヨガ指導者養成講座(ベーシック)修了生で、課題提出後、修了証を受理した方

#### 定員

各Session 25名

#### 参加費

- ・アドバンスプラクティス(午前のSession): 各**5,400円(税込)**
- ・指導者のためのアドバンス養成講座(午後のSession): 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(午前のSession)

・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(午後Session)

・どちらも深く学びたいなら、3週続けて受講

#### 持ち物

動きやすい格好のお着替え、タオル、ヨガマット(\*レンタルマット: 300円/1日)

#### 申込み

[info@junostyle.jp](mailto:info@junostyle.jp)

お名前、ご連絡先、希望日時とセッションを明記の上、メールにてお申込みください。