

# ADVANCE

～YIN YOGA TEACHER TRAINING AT JUNOSTYLE～

Junostyle 陰ヨガ指導者養成プログラム



TOKYO / 東京

陰ヨガ指導者養成講座 <アドバンス>

## 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 2/3(土) 及び 2/15(木)

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 \*13:45～16:45

## 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、気持ちがよ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ークダウンして解説&演習をします。

開催日程 2/17(土) 及び 2/22(木)

Session 3 アドバンスプラクティス \*10:30～13:00

Session 4 指導者のためのアドバンス養成講座 \*14:00～17:00

**TOKYO** 2018

[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 ▶http://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)

[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を明記の上、メールにてお申ください。

[参加費] Session 1 / Session 3

アドバンスプラクティス: 5,400円(税込)

Session 2 / Session 4

指導者のためのアドバンス養成講座: 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または3)

◎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または4)

◎どちらも深く学びたいなら、2日間続けて受講(Session1～4)

※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。

