

～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

五行シリーズ

01. 中医学をもとに陰ヨガを伝えたい人へ

陰ヨガは、中国古来の陰陽思想をベースとしたヨガです。バランスと調和を意味する陰陽を目指すために、陰からのアプローチをし、陰の概念を取り入れた、陰のメソッドで行うヨガです。静かにリラックスすることに集中し、体の深部の緊張をほぐしていきます。身体だけでなく、感情面や精神面へもリラクゼーションを促していくヨガです。

その陰ヨガは、体の気へ働きかけるヨガとしても知られており、陰陽思想に加え、五行説(木・火・土・金・水)の考え方を取り入れてプラクティスすることができます。陰ヨガの五行シリーズは、老若男女あらゆる人の健康的なライフスタイルの提案に役立てることが可能です。具体的には、肩こり、腰痛、頭痛、生理痛、不眠、便秘、消化不良などを予防・改善する効果が期待されるヨガです。陰ヨガ指導者養成講座(五行シリーズ)は、陰ヨガ講師として技術と専門性を高める講座です。

02. 中医学の基礎を座学で しっかり学べる 陰ヨガ指導者養成講座

当講座は、陰ヨガの基礎概念を学んだ陰ヨガ講師を対象にしています。中医学や経絡の基礎知識を習得し、陰ヨガへと適用する力をつけます。

このコースの概略は、以下の通りです。

第1部(1日目) 中医学の基礎知識(座学)

陰陽五行説、五臓六腑、気血水、経絡基礎など、陰ヨガ五行シリーズを理解するための中医学の基礎

第2部(2～5日目) 陰ヨガ五行シリーズ(プラクティス)

中医学の陰ヨガへの適用法、五行シリーズのプラクティス方法、五行シリーズの理解とクラスづくり、五行シリーズシークエンスづくり 等

▶ 講師プロフィール

渡辺純子 (Junostyle代表 / ヨガ指導者・メディテーション講師)



ベトナムのホーチミン市滞在中にヨガと出会い、2008年3月、カリフォルニア州サンタモニカのYogaWorksにて、全米ヨガアライアンス認定資格を取得。さらに、アクティブな陽のヨガとは対極にありながら、身体だけでなく精神のリラックスを促す陰ヨガの効果を実感し、中医学に基づく陰陽五行理論や経絡理論を学ぶ。2009年から陰ヨガの指導を開始。「陰の概念に忠実な陰ヨガ」を理念に、よりセラピーや癒しに向かっていく陰ヨガを追求している。中医学を学んでからは、陰陽バランスを整えることが、日々の健康管理やライフスタイル探求の柱となっている。アロマセラピストとしても活動しており、ヨガだけでなく、アロマセラピーにも五行思想を応用するなど、中医学の幅広い知識をもつ。

2011年に『Junostyle～a Journey to the Unique, Natural and Own way of lifeStyle～自分らしい自然なライフスタイルを探す旅～』(<http://www.junostyle.jp>)を立ち上げ、陰ヨガやアロマセラピーを通して、「陰のあるライフスタイル」の提案をスタート。

また、2016年より、True Nature主催のメディテーションプログラムを通して、NewYorkシャンバラ・メディテーションセンターのシニア講師であるDavid Nichtern氏に師事。日常のヨガのプラクティスに加え、メディテーションも取り入れている。

ヨガアライアンス認定講師(E-RYT500)。ピクチャーチャン氏100H陰ヨガ講師養成講座修了。The Yoga Space Mindful Birthマタニティ・産後ヨガ講師養成講座修了。英国IFA認定アロマセラピスト(MIFA9063)。

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

TOKYO 2017

■ 第1部 / 定員 20名

11月15日(水) 10:00～17:00 ※お昼休憩1hあり

[参加資格] Junostyle指導者養成講座(ベーシック30時間)を5日間受講し、課題提出済みの方

■ 第2部 / 定員 12名

11月16日(木)～19日(日) 10:00～17:00
※お昼休憩1hあり

[参加費] 全日程 162,000円(税込)

第1部のみ 29,160円(税込) 第2部のみ 132,840円(税込)

※当養成講座(経絡シリーズ)リテイクの方は、税込 86,400円(第1部: 15,550円、第2部: 70,850円)
※上記の参加費には、トレーニング費、教材費、修了書、スタジオレンタル代等すべての費用が含まれます ※修了書は、講座終了後、課題を提出された方に、ジュノスタイルより郵送致します。
※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。

全5日間/30時間

[会場] Junostyle Studio

東京都中央区八丁堀4-10-8 第3SSビル302
アクセスはこちら▶<http://www.junostyle.jp>

[お申込] info@junostyle.jp

>> お名前・ご連絡先・希望講座日時を明記の上、メールにてお申込みください。

[持ち物] 動きやすい格好のお着替え、タオル、筆記用具等
※ヨガマットはご用意しております(無料)



▶ 講師・渡辺純子からのメッセージ

中医学をベースに陰ヨガを理解できるようになると、指導の幅が大きく広がります。リラックスを促し、心身の陰の機能アップや関節からの真の柔軟性を高めることに重きをおいた通常の陰ヨガクラスに加え、気のレベルから人々の健康のお手伝いをする経絡シリーズを理解することで、陰ヨガの講師として、より高い専門性を磨くことができます。ワークショップなどの特別講座を開催を可能にする、知識や陰ヨガへの理解が深まります。陰ヨガというひとつのツールを使って、人々の健康的なライフスタイルの提案が可能になるでしょう。

陰ヨガの講師として、より高い専門性を持ち、成長したいと考えている方には、ぜひ到達してほしい指導者養成講座です。

陰ヨガに限らず、漢方や薬膳などの分野で多くの中医学講座が開催されています。しかし、ただ中医学の知識を習得しただけでは、陰ヨガへの適用は充分ではありません。陰ヨガの指導に、中医学の知識をどのように取り入れていったらいいのか、どのようにクラスづくりをしていったらいいか、ワークショップをどう作ったらいいかなどは、当講座で学べる大きな利点です。