



Junostyle <東京><大阪><福岡>

陰ヨガ指導者養成プログラム

陰ヨガ指導者養成講座

ベーシック

「陰」を深く理解することからスタート

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。

陰ヨガのポーズは、できるだけ筋肉の力を抜き、長く静止しながら行います。動きを伴い筋肉を繰り返して刺激するヨガ(アシュタンガ、ビンヤサ、パワー等)とは違い、ひとつのポーズを長く静止することで、骨や関節にアプローチします。主に、筋肉ではなく、関節(結合組織)の柔軟性を高めるヨガです。見た目はハタヨガと似ているポーズが沢山ありますが、根底にあるメソッドやポーズの取り方が全く違うことから、ポーズ名も違います。

また、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。中医学をベースに、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。

ポーズとシーケンス演習の充実した実践的な講座

陰ヨガの基礎概念を学びます。ポーズの深い理解とシーケンスの組み立て方を習得し、陰ヨガ講師としての基盤づくりを時間をかけてしっかり行っていきます。このコースの概略は、以下の通りです。

- ・陰陽の概念
- ・陰ヨガポーズの理解
- ・シーケンス作成の基礎
- ・指導レベルに導くプラクティス方法
- ・クラスづくりとティーチングの実践
- ・陰ヨガを教えるためのヒント・アドバイス
- ・日本人にとっての陰ヨガの考察 等

*講師からのメッセージ:

陰ヨガは、中国の陰陽思想をベースに行われるヨガです。従って、陰の概念を深く理解していくことと、その概念を陰ヨガのプラクティスやポーズに実現させていくことが大切です。ポーズの理解ができていないと、気持ちのいいクラスの誘導ができません。心地のいいシーケンスを作ることもできません。陰ヨガは、その特徴から、全体としてのクラス作りが大切です。プラクティスのテーマとシーケンスが、「先生、すごく気持ちよかったです!」と言われるいいクラスづくりのキーとなります。

そのためには、まず、ポーズを正確に行い、感じるべきところを感じることができる体づくりが第一歩となります。自分の体で、ポーズを理解をしていくことが大切です。また、ポーズを理解をしている先生に、正確に指導してもらうことも大事でしょう。体で「陰」を感じるようになることが、陰ヨガ指導の始まりです。

当講座では、陰ヨガの特徴である「陰」(陰陽思想)の知識とともに、ポーズを理解し、プラクティスの方法を学んでいきます。また、生徒さんのレベルにあったシーケンスを組み立てられるように、クラスづくりの練習も行っていきます。陰ヨガの指導者になるための基礎知識と指導の土台づくりを行っていく講座です。

▶ 参加対象

講座のレベル向上と講師のスキル向上のため、参加対象は、以下の条件を満たされている方が望ましいです。

- ・日常的にヨガプラクティスを最低でも1~2年は続けていらっしゃる方で、陰ヨガに興味がある方
- ・日常的に陰ヨガのプラクティスを1年以上続けていらっしゃる方
- ・陰ヨガに興味があり、陰ヨガが好きの方
- ・陰ヨガを基礎から深く学びたいという方
- ・講座終了後、陰ヨガ講師としてクラスをされたい方

※妊娠されてる方の受講も可能ですが、注意事項がありますのでお問い合わせください。

Junostyle 指導者養成 プログラムについて >>>

当ベーシック講座は、Junostyle(株式会社ジュノスタイル)の指導者養成講座プログラムに基づいた養成講座です。実際の陰ヨガクラス指導を意識した課題のもと、実践的に学ぶことで、本格的に陰ヨガを教えることができる講師を養成するためのプログラムです。

TOKYO

▶ 東京

2017

1月25日(水)

1月26日(木)

1月27日(金)

1月28日(土)

9:30~17:30

【会場】

CBCキャリアカレッジ

神奈川県川崎市川崎区駅前本町22-1
外語ビジネス専門学校 本館 8F
<http://www.cbc-career.jp/about/access.html>

OSAKA

▶ 大阪

2016

11月28日(月)

11月29日(火)

11月30日(月)

12月1日(木)

9:30~17:30

【会場】

ヨガスタジオグリーン Bスタジオ

大阪府大阪市天王寺区逢阪2丁目3-2
リンクハウス天王寺ビル2F
TEL 06-6774-0102
<http://www.st-green.com/access.html>

FUKUOKA

▶ 福岡

2016

11月11日(金)

11月12日(土)

12月2日(金)

12月3日(土)

10:00~18:00

【会場】

警固神社 神徳殿

福岡市中央区天神2-2-20
<http://www.kegojinja.or.jp>
※協力スタジオ: aroma yoga Natua
TEL:070-5276-0694 <http://www.natua-web.com>

【参加費】 136,080円(税込)

リテイク対象者: 54,000円(税込)

(上記の参加費には、トレーニング費、教材費、
修了証等すべての費用が含まれます)

リテイク割引制度を設けております

リテイク対象者: Junostyle指導者養成講座の修了者及びYin Yoga in Asia公認
ピクチャーチャン氏の講師養成講座(ベーシック)の修了者(海外での受講も含む)

▶▶▶ リテイク希望の方は、お申込時に修了証のコピー(スキャンまたは写メ
でも可)をご提示ください。※修了証は、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。

【持ち物】

動きやすい格好のお着替え、タオル、ヨガマット(※)、筆記用具等
※レンタルマット代金は、会場によって値段が異なりますのでお問
い合わせください。

【お申込み】

info@junostyle.jp

>> お名前・ご連絡先を明記の上、
メールにてお申し込みください。

講師: 渡辺 純子 (Junostyleディレクター・陰ヨガ講師)



2009年より、ピクチャーチャン氏の通訳を開始し、自身でも陰ヨガの指
導を行う。

日本人では、いち早く「陰ヨガベーシック」「経絡シリーズ」「タオヨガ
(陰陽ヨガ)」をピクチャー氏から学んだ一弟子。さらに、通訳を通じて、
指導の現場に最も接してきた講師でもある。東京や京都などで、ピク
チャー氏の講師養成講座のフォローアップ講座も担当し、同氏の講師
養成講座卒業生が、継続して学べる場づくりを担ってきた。日本人ら
しい、きめ細やかな指導に定評がある。

陰ヨガは、その性質から教えることが難しいと言われるヨガのひとつであるが、通訳の仕事を通し
て、陰ヨガを伝える「言葉(日本語)」について深く研究をしてきたことが、現在の深いリラクゼーシ
ョンと癒しのクラスづくりに生かされている。

陰ヨガを通して「体と心を緩ませる」大切さに気づいた経験から、精油を使ったアロマセラピーに
も精通し、2010年9月には英国IFA認定アロマセラピストの国際資格を取得。その後、活動のコン
セプトである『Junostyle~Journey to the Unique, Natural and Own way of lifeStyle
~』(<http://www.junostyle.jp>)を立ち上げ、現代人に必要な「陰のあるライフスタイル」の提案
をスタート。ヨガとアロマが与えてくれる喜びを伝えていくため、アロマセラピーにも五行思想を応
用し、アロマ陰ヨガ講座も開始。

レギュラークラスは、Junostyle東京及びTrue Natureヨガスタジオにて陰ヨガを担当。
ヨガアライアンス認定講師(E-RYT200)。ピクチャーチャン氏100時間陰ヨガ講師養成講座修了。
Bliss Baby Yoga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)。▶<http://junostyle.jp/ownerblog/>