



Junostyle

# 陰ヨガ指導者養成プログラム

陰ヨガ指導者養成講座 **経絡シリーズ**

## 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。陰ヨガの経絡シリーズは、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 - (経絡シリーズ) 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。陰陽五行や経絡など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、陰ヨガ経絡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) 陰ヨガ経絡シリーズ(指導するための理論と実践)

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

## NAGOYA / 名古屋

2017年 1月31日(火)～2月4日(土)

全5日間／30時間

第1部 1月31日(火)

第2部 2月1日(水)～4日(土)

[時間] 10:00～17:00 \*お昼休憩1hあり

[定員] 20名

[場所] 自然の薬箱

名古屋市千種区今池1-2-7 健康文化会館

tel 052-734-3004 <http://five-r.co.jp/>

[講師] 渡辺 純子 (Junostyleディレクター・陰ヨガ講師)

[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)

(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)

※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)

※修了書は、全日程を修了後、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300円(税込)

[参加資格] 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、修了証を受領した方

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

お名前・ご連絡先・希望講座日時を明記の上、メールでお申し込みください。

当養成講座(経絡シリーズ)リテイクの方は、初回修了年月をお知らせください。

### 講師・渡辺純子のプロフィール



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理論や経絡理論を学ぶ。2009年から陰ヨガの指導を開始。陰ヨガ指導者ビクターチャン氏の通訳を経て、2013年より自らも陰ヨガ指導者養成講座を指導を行っている。「陰の概念に忠実な陰ヨガ」を理念に、よりセラピーや瞑想に向かっていく陰ヨガを追求している。

アロマセラピストとしても活動をしており、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～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、現代人が悩む未病解決に必要な「陰のあるライフスタイル」の提案をスタート。2016年からは、陰ヨガとアロマセラピーのコラボ「アロマ陰ヨガ」講座を開始。

ヨガアライアンス認定講師(E-RYT200)。ビクターチャン氏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)。

渡辺純子のブログ <http://junostyle.jp/ownerblog/>

### 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、より高い専門性をもち、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のか、ワークショップをどう作ったらいいのかなどは、当講座で学べる大きな利点です。