

TOKYO / 東京

陰ヨガ指導者養成講座 <アドバンス>

# ADVANCED TEACHER TRAINING

~YIN YOGA TEACHER TRAINING AT JUNOSTYLE~

Junostyle 陰ヨガ指導者養成プログラム



## 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Ⅰ 1月24日(金) 9:45～12:45

※どちらかの日程をお選びください。

開催日程Ⅱ 2月15日(土) 9:45～12:45

## 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イクダウンして解説&演習をします。

開催日程Ⅰ 1月31日(金) 9:45～12:45

※どちらかの日程をお選びください。

開催日程Ⅱ 2月15日(土) 14:00～17:00

# TOKYO 2020

**[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

▶<https://www.junostyle.jp>

**[講師]** 渡辺純子 (ジュノスタイル代表)

全米ヨガアライアンス認定講師 (E-RYT500)

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



**[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)

※レンタルウェア、上下各200円(女性のみ)

**[参加費]** 各セッション：8,250円(税込)

※各セッションごとに受講が可能です。

**[定員]** 10名(各セッションごと)

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

>>お名前、ご連絡先、希望日時とセッション、  
<ベーシック> 修了年月を明記の上、メールにて  
お申込ください。

**[受講資格]** Junostyle陰ヨガ指導者養成講座<ベーシック>を修了した方

※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。

