

五行シリーズ (30時間)



~YIN YOGA TEACHER TRAINING AT JUNOSTYLE~

Junostyle 陰ヨガ指導者養成プログラム

中医学の基礎座学をしっかりと学ぼう!

陰ヨガは、漢方や薬膳と同じように、陰陽五行理論を使って心身の気へ働きかけるヨガとしても知られています。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。しかし、中医学をどのように勉強したらいいか迷っている人も多いと思います。陰ヨガ向けに書かれている本も、なかなか見つからないのが現状です。当講座では、陰ヨガ指導歴10年以上の担当講師が、中医学の知識を陰ヨガのためにまとめたテキストで学びます。従って、陰陽五行理論を陰ヨガへと適用する力を無理なく自然に習得できます。陰ヨガ指導者養成講座<五行シリーズ>のプログラム全体の構成は、以下の通りです。

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と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。

◎ 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

◎ 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

ZOOM 京都宇治

全ての日程が一定期間オンデマンド(録画)で視聴可能です!

全5日間(30時間)/

ZOOM 5/29(土)・6/12(土)・6/13(日) 9:30_16:30

対面 6/26(土)・6/27(日) 9:30_17:30

※5/29(土)のみ9:30-12:30 ※途中お昼休憩あり(5/29を除く)

会場 黄檗山萬福寺(おうぼくさんまんぶくじ) 西方丈
京都府宇治市五ヶ庄三番割34

▶ <https://www.obakusan.or.jp/>

○アクセス…京阪宇治線 黄檗駅、JR奈良線 黄檗駅 徒歩5分

※ 拝観料(2日分)1000円のお支払いをお願いします。

持ち物 動きやすい格好のお着替え、ヨガマット、タオル、筆記用具
レンタルマットあり:200円/1日、300円/2日

講師 渡辺純子 (Junostyle代表)
全米ヨガアライアンス認定講師(E-RYT500)
ブログ>> <http://junostyle.jp/ownerblog/>

[参加費] 全日程 165,000円(税込)

※当養成講座リテイクの方は、税込 88,000 円。全日程オンデマンド視聴も可能です。
※過去に第1部(座学)のみを受講された方は、第1部リテイク価格(15,840 円)を適用しますので参加費は151,140円となります。
※上記の参加費には、トレーニング費、教材費、修了書等すべての費用が含まれます。
※修了証の発行には、全日程の履修が必須です。ZOOM講座はオンデマンドでの学習も可能としますが、対面講座は必ず出席してください。



※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30時間分の加算が可能です。

[参加資格] Junostyle陰ヨガ指導者養成講座(ベーシック)(30時間)を受講し、課題提出済みの方
※妊娠されている方の受講も可能です。注意事項がございますのでお問い合わせください。

[申し込] info@junostyle.jp

①お名前 ②ご連絡先 ③希望日時
④<ベーシック>修了年月を明記の上、
メールにてお申込みください。

[その他の陰ヨガ指導者養成講座情報はこちら>>](#)

