

YinYoga Basics

2DAYインストラクター養成コース

withYOGAacademy



with YOGA

主催：
withYOGAacademy

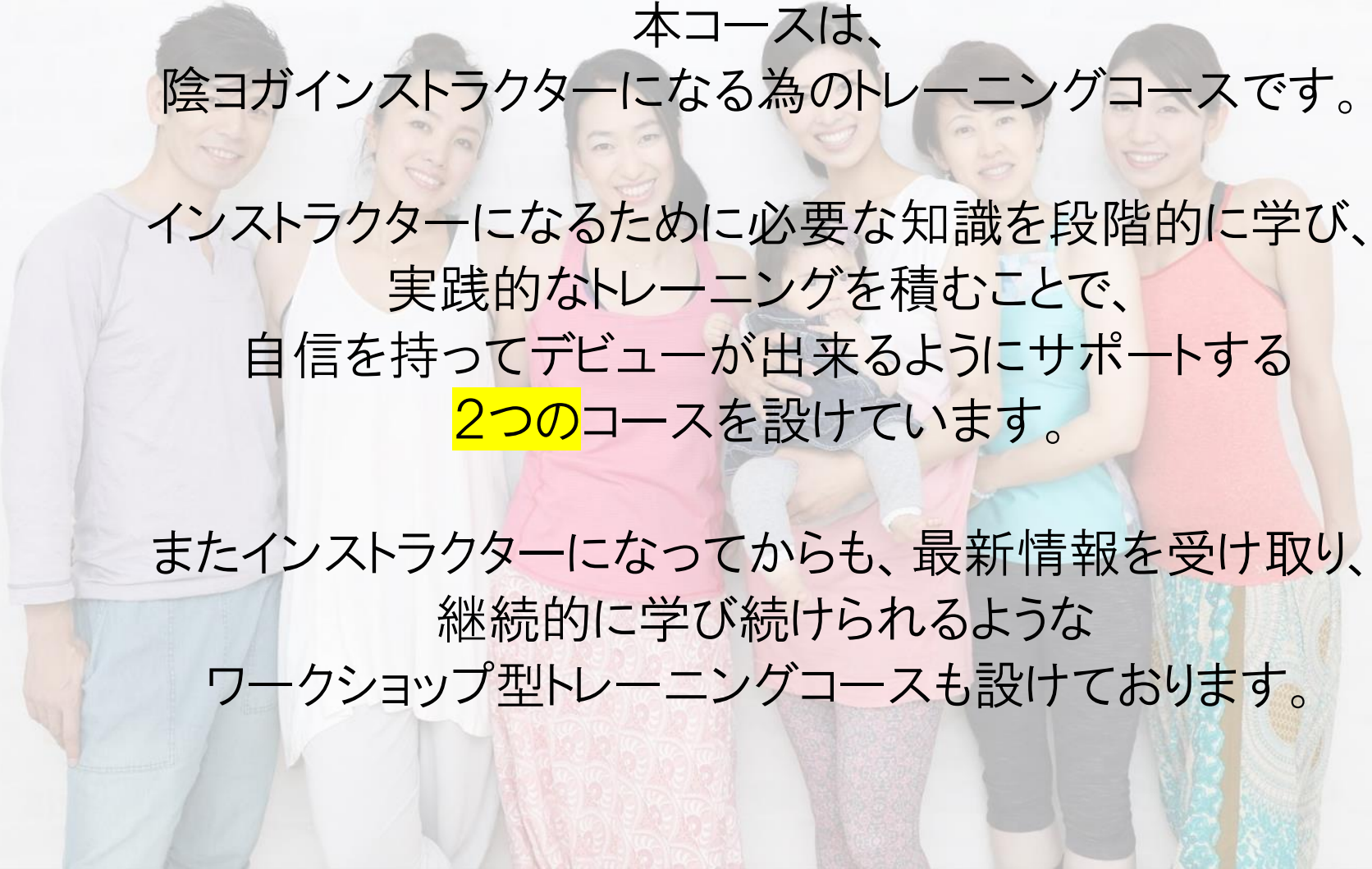


with YOGA



YinYoga Academy 概要

概要



本コースは、
陰ヨガインストラクターになる為のトレーニングコースです。
インストラクターになるために必要な知識を段階的に学び、
実践的なトレーニングを積むことで、
自信を持ってデビューが出来るようにサポートする
2つのコースを設けています。

またインストラクターになってからも、最新情報を受け取り、
継続的に学び続けられるような
ワークショップ型トレーニングコースも設けております。



こんな方におすすめ

こんな方におすすめ

- ・陰ヨガレッスンを指導したい方
- ・日常的にヨガを練習している方で、陰ヨガにご興味のある方
- ・日常的に陰ヨガのプラクティスをしている方で陰ヨガ知識を更に深めたい方
- ・陰ヨガを基礎から学んでみたい方
- ・他の運動指導や、お仕事などに陰ヨガの要素を取り入れたい方
- ・身近な人に陰ヨガを教えてみたい方





withYOGAacademyのメリットは？



当アカデミーのメリットは？

- 国内外で学んでいる陰ヨガ講師が、日本人の身体に合わせた内容で提供
- 陰ヨガの継続コースではサウンドメディテーションの学びを深められます
- ベーシックの次のコースは

陰ヨガインストラクターになる為の 2つのコース

YinYogaBasics

2DAYS 集中トレーニング

陰ヨガの基本概論と効果的な指導のポイントを学び、陰ヨガインストラクターとしての基礎を学ぶコースです。

- 陰ヨガの基礎を学ぶ
- 陰ヨガの基本的な指導法を学ぶ

初心者・初級者向けクラスのプログラムシートがもらえる
(即実践につながるプレコリオを提供します)

陰ヨガの基本ポーズを習得

マット以外ツールを使わないのでどこでも指導ができる

YinYoga Professional

1DAY WS スタイル

陰ヨガの応用は、自身でプログラミングをするスキル、応用編ポーズの実践と習得、よりプロフェッショナルな陰ヨガインストラクションを高める1DAYワークショップ型コースです。回を重ねながら、継続的に学ぶことでその時に見合った指導スキルを選択して高めていくことが可能です。

- 陰ヨガの応用を学ぶ
- 陰ヨガの多様な指導法を学ぶ

シンギングボウル使用の瞑想法を習得

陰ヨガのプログラミング

陰ヨガインストラクション

陰ヨガ応用編ポーズの習得

インストラクターになる為の2つのコース

YinYogaBasics

1 2DAYs 12単位(withYOGAPRO)

第2期

日時

2019年3月11日(月曜日)

2019年3月18(月曜日)

10:00~17:00

YinYogaProfessional

2 WS スタイル

全4回の受講でプロコース修了

- ① シンギングボウル使用の瞑想 & 陰ヨガインストラクション
- ② 陰ヨガ応用編ポーズの習得1
- ③ 陰ヨガ応用編ポーズの習得2
- ④ 陰ヨガのプログラミング

受講料(税抜)

- YinYogaBasics 12単位

陰ヨガインストラクター基礎コース

2DAY

70,000円(税75,600円)

- YinYogaProfessional

陰ヨガインストラクタープロワークショップ

1DAY

30,000円～

※別途、課題図書(5千円～1万円)の費用が必要となります。





YinYoga Basics

学べる内容

- 陰陽の概論
- 陰ヨガの特徴
- 陰ヨガ指導の心構え
- 陰陽基本解剖学&生理学
- 陰陽組織の運動の違い
- 陰ヨガポーズ演習
- シーケンス組み立ての基礎
- 陰ヨガとマインドフルネス
- リラックスを深めるマジックワード
- モディフィケーションとプロGRESSION
- すぐに実践できる！サンプルシーケンス
- 効果的な陰ヨガ指導のポイント
- 陰ヨガのための空間演出



受講資格

- 陰ヨガインストラクターを目指したい方
- 陰ヨガを日常に活かしたい方(指導者を目指さない方もご参加可能)
- 基礎から勉強したい方

どなたでもウエルカムです！！

証書

修了時に授与されます。

1:「withYOGA YinYoga Basics」修了証

RYT200の申請可能な単位となります。

計4回(1DAY)受講を修了された方に授与されます。

2:「withYOGA YinYoga Professional」修了証

3:年間継続教育(計4回)→検定(任意)

→合格者には YinYoga ゴールドインストラクターとしての資格を授与

YinYoga ゴールドインストラクターになると、

→Yin Yogaトレーニング講師養成コース受講資格が得られます。

各地で指導者育成をしたい方にお勧めです。



担当講師 Kanae Sumiya

プロフィール

- withYOGAacademy 陰ヨガ指導者育成講師
- 全米ヨガアライアンス認定インストラクター
- 産業カウンセラー
- アロマ空間デザイン検定
- EARTH・IN・TRINITY マスタートレーナー

■ 得意とするヨガ

- ・サウンドメディテーションヨガ
- ・陰ヨガ
- ・リストラティブヨガ
- ・ヨガニードラセラピスト
- ・エアヨガ
- ・バイリンガルヨガ
- ・ローリングリストラティブヨガ etc...



担当インストラクターコメント:

「どんな人でも無理なく、心の癒しや身体の心地良さを味わえる事」をモットーに、いつも言葉と音楽を大切にしながら、リラクセーションにこだわったクラスづくりを心掛けています。
レッスンを通して、参加者ご自身が心と身体のつながりを知り、オープンマインドになり、自分の“今”に気づいていけるよう言葉がけをしながらサポートしていきます。

withYOGA academy

わたしたちは、ヨガの叡智に敬意を込めながら、スピリチュアルに偏らず医科学的な見地に基づいた

①安全で、②効果的で、③「誰もが」楽しく長く続けられる「ヨガ×フィットネス」を提供します。

①YOGA×FITNESS

フィットネスは「安全・効果・楽しさ」を重要視します。数多くの流派により受け継がれてきたヨガを偏ることなく、必要な所に必要なものを届けるというコンセプトで、ヨガとフィットネスに精通した講師陣が指導にあたります。皆様の「なりたい・やりたい」を全面的にサポートいたします。

②西洋×東洋

4500年受け継がれてきた智慧であるヨガ。常に塗り替えられる医科学。このどちらもバランスよく取り入れています。私達は押しつけません。自分に合ったヨガを選べるということ。あなたに合ったヨガが必ず見つかります。今必要なものは何なのか？共に探しながら、健康的な生活・人生を送る為の「選択肢」を拡げます。

③ヨガ×科学

医師・助産師・看護師・理学療法士・作業療法士・管理栄養士など各分野のプロフェッショナルと連携を図りながら、最新の情報を学べる場を作り、ヨガの効果を検証していきます。

withYOGA academy

- ベビーからシニア世代まで、健康な人から怪我や加齢、生まれつき動かす部位が限定されている方まで**誰もが出来る**ヨガを！！
- ヨガマットの上だけでなく、椅子、畳、浜辺、山・・・etc**どこでも出来る**ヨガを！！
- 5分からでも**いつでも始められる**ヨガを！！
- ここにいるだけで**心から笑顔になれる**ヨガを！！
- フィットネス×ヨガ 医科学的に基づいた**安全で効果的**なヨガを！！

**ヨガスクール・ヨガワークショップ・ヨガイベント・ヨガパーソナルなど
自分にあったヨガを見つけられる場が、withYOGAacademyです。**