

7/11-12【東京都】新プログラム ケン・ハラクマ 『アスリートヨガ』 指導者養成コース!!

アシュタンガヨガの第一人者であり、さまざまなヨガの実践を経験したケン・ハラクマ プロデュースによる新プログラム。「アスリートヨガ」の指導者養成コースを開催します。

アスリートのためのヨガプログラム、目的別21ポーズの60分のプログラムを2パターン、全42ポーズのガイド、アジャスト、指導法を学びます。

アスリートヨガ A は、ウォーミングアップ、エネルギーコントロール、身体の柔軟性や強化などを目的とした、21ポーズ60分のプログラムです。

アスリートヨガ B は、リラクゼーション、コンディショニング、バランス、忍耐力アップ、ストレスリリースなどを目的とした21ポーズ60分のプログラムです。



2日間 合計 21 時間コースは、ヨガインストラクターの方はもちろん、ヨガが初めての方にも安心して受講していただける、指導者養成コースです。

健康志向が高まっている昨今、ジョギング、登山、トライアスロンなど、様々なスポーツの人気が高まっています。

スポーツをエンジョイするためにも、怪我をせず、長く続けることはもちろん、続けていけば、さらなるパフォーマンス向上もモチベーションとなっていきます。

スポーツで偏りがちな身体をニュートラルな状態に保ち、ベストパフォーマンスを発揮できる肉体と精神を養うことは、トップアスリートはもちろん、楽しくスポーツを続けるためにも、大切な要素となります。

ヨガの新プログラム導入を考えているインストラクターの方にも、スポーツトレーナーの方や、スポーツ指導者、また自分自身で快適にスポーツをするためにも、効果的で新しいプログラムです。



【日程】

2012年7月11-12日(2日間集中コース)

11日(水) 8:00-19:00

10日(木) 8:00-18:00

合計 21 時間

【会場】

ケンヨガスタジオ(荻窪南口)

(旧 IYC 荻窪スタジオが荻窪駅北口徒歩1分に移転の為名称が変更になりました。)

〒167-0051

東京都杉並区荻窪 5-30-6 4F

※JR・地下鉄 荻窪駅 南口より徒歩1分

【講師】

ケン・ハラクマ

<http://www.ashtanga.jp/ken>

【プログラム内容】

- ①アスリートヨガの基本的な知識
- ②プログラム A 及び B の実践及び指導方法
- ③アスリートのための正しい呼吸法
- ④スポーツ障害、外傷予防のためのポーズ
- ⑤ダイナミック(動的)ポーズによる身体の強化、柔軟性の向上
- ⑥スタティック(静的)ポーズによるバランス強化、インナーマッスルの強化
- ⑦コア(体幹)の意識と強化によるエネルギーコントロール ⇒ バンダへの意識
- ⑧ヨガ的考え方から学ぶ、アスリートの『ゾーン(一体感)』のとらえ方
- ⑨アスリートのアフターメーション効果
- ⑩3分瞑想の誘導とリラクゼーションについて
- ⑪認定試験(実地および筆記試験)

【参加資格】

男女、年齢、ヨガの経験問わず、どなたでもご参加いただけます。

ヨガの幅を広げたい方、スポーツを上達させたい方、スポーツを指導している方など。

【定員】

15名

【参加費】

128,000 円(最終日に、ケン・ハラクマより指導者認定書を授与)



【参加後の特典】

- * ケン・ハラクマの各イベントやワークショップに特別割引価格にて参加可。
- * 受講後は無料にてケン・ハラクマの「アスリートヨガ指導者養成コース」にリピート参加可。
- * IYC ホームページ上の「IYC コミュニティー」への登録可（詳細はコースにてご説明致します）

<http://www.iyc.jp/instructors/iyccommunity>

【申込方法】

メールにて件名欄に「ケンハラクマのアスリートヨガ東京4月」と明記の上、

①氏名(フルネーム)②フリガナ ③生年月日 ④住所 ⑤携帯電話番号 ⑥顔写真1枚添付(携帯メール可)をご記入の上
ken@ashtanga.jp へ送信ください。

【参加費の支払方法】

メールでの参加申込受付後、参加費の振込口座をメールでお知らせ致しますので、10日以内にお振込ください。
お振込の確認をもって参加の受付完了とさせていただきます。

【キャンセルについて】

- * コース開始日の1ヶ月前までのキャンセル→0%
- * コース開始日の10日前までのキャンセル→30%
- * コース開始日の10日以降のキャンセル→100%のキャンセル料を頂戴致しますので、ご了承ください。

その他、ご不明な点等がございましたら ken@ashtanga.jp までご連絡ください。

その他ご不明な点がありましたら下記までお問い合わせ下さい。

申込お問い合わせメール: ken@ashtanga.jp

申込お問い合わせ電話: 090-4956-7996

HP: <http://www.iyc.jp/>

Ken Yoga Blog: <http://ameblo.jp/kenharakuma/>