

2015 1/24-25【東京都】 ケン・ハラクマ 『アスリートヨガ』 指導者養成コース

【日程】

2015年1月24-25日(2日間集中コース)

24日(土) 8:00-18:00

25日(日) 8:00-19:00

合計 21 時間

【会場】

IYC 世田谷スタジオ

住所：東京都世田谷区赤堤4丁目3-7

*京王線「下高井戸駅」より徒歩9分

*東急世田谷線「松原駅」より徒歩3分

<http://www.iyc.jp/yogastudios/setagaya>



【講師】

ケン・ハラクマ

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

今井美紀

<http://www.b-cise.com/>

アスリートにとって、イメージ通りに身体を動かすことはとても大切なことですが、一方でそれを常に保ち続けることは、難しいことでもあります。日頃はできているつもりでも、疲れがたまったり、フォームの乱れが重なると、このイメージと身体の動きにブレが生じてくるのです。これが長く続いてしまうと、スランプに陥ってしまったり、怪我につながる要因にもなってしまいます。

イメージ通りに動かせる身体、そのブレの修正、正しい動きをマスターしましょう！

【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)
IYC 各種養成コース受講済みの方は参加費 98,000 円(30,000 円割引)です。
申込の際にお知らせください。

【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」にリポート参加可。
* 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 1 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@iyc.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。
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。

