

ゆったりとした動きで身体を目覚めさせる『ウェルエイジング ヨガ』指導者養成コース

自分らしく素敵に年齢を重ねていくために、30歳を過ぎたら始めましょう!!

30代の過ごし方で、40代のバイタリティーが変わります。

40代の過ごし方で、50代の身体の動きが変わります。

50代の過ごし方で、人生の輝きが変わります。

年齢に抗うのではなく、年齢に寄り添って生きる、それがウェルエイジング。

自分らしく快適に人生を送るためのヨガです。

特に女性は、50歳代になると更年期という特有の変化を迎えます。

その変化の大きさには個人差があるものの『必ず』起きる現象です。

ウェルエイジングヨガで、更年期をハッピーに、自分自身の人生をきらきらと輝かせていきましょう!!

それぞれの体力、柔軟性に合わせて行えるプログラムなので、どなたでも安心安全に行うことができます。

音楽に合わせて、呼吸とともにやさしく動いていくフローヨガです。

新しいポーズを多く取り入れたもので、ゆったりと全身を気持ちよく動かす、完全なプログラムです。

現代人の代表的な疲労のひとつ、肩首のストレスマネジメント、女性が気になるバストアップ、ヒップアップ(骨盤調整)、パソコン疲れや年齢を感じさせない姿勢づくりのための猫背解消(椎骨リリース)、そのほか体幹ストレングス、内臓リラクゼーションなど、さまざまな要素を盛り込んでいます。

そのほか指導者養成コースでは、女性のライフサイクル 心と身体の変化、呼吸法、内観・瞑想法、セルフヒーリングタッチ、肩首リラクゼーションの特別プログラムなどを学ぶことができます。

【日程】

2015年5月16-17日(2日間集中コース)

16日(土) 9:00-18:00

17日(日) 9:00-18:00

合計 18時間

【会場】 **HOT YOGA & FITNESS SPAGE GILL**

<http://www.gillstyle.jp/>

〒990-0831 山形県山形市西田 2-24-50

【講師】 今井美紀 <http://www.b-cise.com>

【特別監修】 婦人科医 高尾 美穂 <http://mihotakao.jp>

【コース内容】

- ① 女性のライフサイクル 心と身体の変化
- ② プログラムの実践および指導方法
- ③ ウェルエイジング 呼吸法
- ④ 内観 瞑想法
- ⑤ セルフヒーリング タッチ

婦人科医・高尾美穂による『女性の身体を学ぶ』講義 120分



【参加資格】 年齢、ヨガの経験問わず、どなたでもご参加いただけます。(男性でも OK)
ヨガの幅を広げたい方、女性向けプログラム、中高年向けの指導をしている方など。

【定員】 15 名

【参加費】 98,000 円(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「ウェルエイジング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「ウェルエイジングヨガ山形 5 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 mk@b-cise.com へ送信してください
※ 携帯メールから送信の方は、b-cise.com を受信できるように設定しておいてください。

【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%
上記のキャンセル料を頂戴致しますので、ご了承ください。

