

2016 11/9・10・16・17【東京都】 『アスリートヨガ』 指導者養成コース

【日程】

2016年11月9・10・16・17日(4日間)

9日(水) 13:00~17:30

10日(木) 13:00~17:30

16日(水) 13:00~17:30

17日(木) 13:00~17:30

(4日間 午後のみ:合計 18時間)

【会場】

IYC 表参道スタジオ

住所：東京都渋谷区神宮前 5-47-3

* 「表参道駅」B2出口より徒歩5分

* 「渋谷駅」より徒歩15分



【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セッション効果
- 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」にリピート参加可。
*IYCホームページ上の「IYCコミュニティ」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「アスリートヨガ表参道11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 yoyaku.kenyoga@gmail.com へ送信ください。

【参加費の支払方法】 申込から10日以内にお振込ください。振込を持ちまして申込完了となります。
みずほ銀行 銀座支店 普通口座
口座番号:2419567 口座名:インターナショナルヨガセンター
*振込は必ず参加者本人の名義でお願い致します。名義が違う場合は必ずお知らせ下さい。

【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。

