

2016 7/20(水)【東京都】 『脳内リラクゼーションヨガ』 指導者養成コース

頭蓋骨を緩めて、脳内の凝りを解放する頭蓋骨を緩めて、脳内の凝りを解放する、ケンハラクマ監修のリラクゼーションプログラム。ゆったりとした呼吸法を用いて、頭蓋骨を緩めていくのに必要なヨガのポーズを行う。

座って行うものや、寝て行うものが中心なので、年齢問わずいつでも行うことが可能。

まずは身体を緩めて、頭蓋骨を緩めていく準備を整える。

頭蓋骨リラクゼーションテクニックと呼吸法で緩める。

23個ある頭蓋骨のうち、脳頭蓋と言われる4種6個の骨をにアプローチ。

だるさや重い頭がスツキリと。

これまでの考え方や思考パターン、ネガティブな感情も解放される。

【効果】

頭の重さやだるさの解消

決断力 洞察力 直感 ひらめき UP

深い睡眠と爽快な目覚め

疲れた脳を癒すことは美容にも効果的

考え方や思考パターンの変換

ネガティブな感情の解放

深いマッサージのような効果

ツルリと一皮むけたような感覚



【対象者】

エステサロン・リラクゼーションサロン・ヒーリングなどを行っている方
ヨガインストラクター・健康な生活を保ちたい方・ヨガ未経験者大歓迎
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。

【これができるように！】

自分自身で身体やマインドのセルフメンテナンスができる

ヨガインストラクターは 30～60 分くらいのプログラムとして提供可能

アロマ、整体などのセラピストは、簡単なエクササイズプログラムとして教えられる

クライアントへの施術の新メニューとして頭蓋骨テクニックを提供

【日程】

2016 年 7 月 20 日 10:00～18:00 (合計 8 時間)

【会場】 IYC 表参道スタジオ 2F

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

【定員】 15 名

【講師】 今井美紀 <http://www.b-cise.com>

【プログラム内容】 ケンハラクマ監修

- ① 呼吸法
- ② 肩甲骨・首を緩めるヨガ
- ③ 背骨・肋骨を緩めるヨガ
- ④ 頭蓋骨を緩めるヨガ
- ⑤ 仙骨を緩めるヨガ
- ⑥ 頭蓋骨リラクゼーションテクニック

【参加費】 54,000 円(指導者認定書を授与) (再受講 20,000 円)

【参加後の特典】 * IYC 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。
* 次回以降開催の同コースに 20,000 円 で再受講できます。
* 規定のコースを受講することで、同指導者養成コースを講師として開催できるようになります。
* IYC ホームページ上の「IYC 指導者養成コース修了生リスト」への登録可(詳細はコースにてご説明致します)

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

【申込方法】 メールにて、件名欄に「脳内リラクゼーションヨガ 7 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%
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。

