2016　8/18（木）【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ッキリと。
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 8 月 18 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】　10 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 8 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。