

ケンハラクマ先生による 3 日間集中講座

インストラクターのためのスキルアップ講座 ハタヨガ基礎～応用編（3日間）

※インストラクター向けではありますが、一般の方の受講も OK！

講座内容

◆ アサナ

- ・アサナとは？（基本説明とアサナの組立方法について）
- ・アサナを行なう意味と効果、注意点について
- ・基本のアサナ練習（プラクティクス）

◆ アジャストメント

- ・アサナをより深くする為の補助の仕方（アジャスト法）や、アサナを解剖学的なアプローチで行なう（アライメント法）を学びます

◆ 呼吸法

- ・初心者でも安心して出来る呼吸法（プラナヤマ）の練習と指導法を学びます

◆ 瞑想法

- ・瞑想とは
- ・初心者の為の瞑想法の実践と指導法
- ・瞑想を好きになる方法
- ・マインドフルネスの理解と実践

◆ 教えるスキル（指導法）

- ・実際のヨガプログラムの作成方法と指導法の解説と実践。

◆ ヨガとの向き合い方

- ・各自にあったヨガの練習法について。
- ・ご自分の生活に合ったヨガのプログラムとは。
- ・ヨガに関するなんでも相談コーナー（質疑応答）



*指導者としての技術向上、ブラッシュアップに！

*ヨガをより深めたい方

*ヨガに興味がある方でしたらどなたでも受講できます

【日程】

1月29日（月）・30日（火）・31日（水） 14:00～17:00

【場所】 オープンハート

【定員】 15名

【受講料】

- | | |
|------------------------------------|---------|
| ・オープンハート会員の方、インストラクター、IYC 各講座講座修了者 | ¥64.800 |
| ・非会員の方 | ¥75.600 |

【講座の特徴】

- ・ケン先生の講座で少人数制は貴重です！
ひとりひとりがしっかりと向き合ってもらえる充実の3日間！
- ・講座修了者には、ケンハラクマ先生認定の修了書が授与されます

