



スタジオミント 講師養成講座 Basic

2015年3月7日
(土曜日)開講!

講師：舘林千砂子



ヨガスタジオミント
旭川市豊岡7条11丁目1-8
(ローソンさん隣)
ホームページ
<http://yogini-mint.com/>
Gメール
yoga.studiomint@gmail.com
080-5581-3655

《やさしいヨガ》を教 えるための基本の コースです

ヨガが好きで、ずっと続けたいと
思っている貴女！今こそ！好き
なことをお仕事にしましょう！

教える事はとても楽しい事です。
ヨガを教え、ヨガを広めることで、
生徒さんたちに喜んで頂けること
は勿論、自分自身にも沢山の幸
せと、恩恵をもたらしてくれます。
ヨガを教えることは、一生続ける
ことが出来る素晴らしい仕事であ
り、とてもやりがいの有る“ライフ
ワーク”です。

ヨガを教えることで、健康を保つ
秘訣や、心の静けさ、心身の癒
し、そしてまた、物質に頼ること
のない、内面からの充足感や真の
幸せを生徒さんと共にシェアする
事が出来ます。

人を癒し幸せにすることは、実は
自分自身にも癒しの効果をもた
らしてくれるのです。

私達の故郷旭川で、このスタジオ
ミントで、そんな素晴らしいヨガ講
師への夢を実現するため、わたく
しに出来る事は一生懸命お伝え
し、お手伝いをさせていただきます。

地元旭川で

ヨガの先生になりましょう

今までは東京や札幌に出な
ければヨガの先生になる為
の勉強は出来ませんでした。

以前より地元での養成講座
を開講したく、構想を練って
参りました。この度“満を持
して”スタジオミント独自の養
成講座を開講することに致し
ました。

このコース修了後はやさしい
ヨガ60分クラスをガイドでき
るようになるのが目標です。

ご参加頂けますことを楽しみ
にお待ちしております



養成講座の主な内容

基本のアーサナーが中心

どんなに学んでもヨガの道の学びに終わりはありません。どんな先生も常に学び続けています。わたしたちもまた、地道に学び続けなければなりません。

このコースではヨガ講師としての心がけ、常識、マナー、ヨガの哲学や瞑想、プラナヤーマを学ぶほか、基本のアーサナーを学び、生徒に最適なアーサナーをチョイス女性のための、『やさしいヨガ』のレッスンの組立て、教えられる実践力をつけることを目指します。そしてまた少しずつ内面の学びへと発展させてゆきます。



プログラム

1・瞑想・プラナヤーマ

基本のアーサナ：太陽礼拝・立ちポーズ・バランスのポーズ・後屈のポーズ・前屈のポーズ・ねじりのポーズ・筋力強化のポーズ・逆転のポーズ・リラクゼーションのポーズ

2・初心者へのアレンジポーズ

妊婦へのアレンジポーズ・基本のポーズからのアレンジの仕方・骨盤を整えるポーズ・効果的なアジャストメントの仕方・触れることについて・ひとつのポーズを完成させるために過程となるポーズの繋ぎ方・チャクラについて・エネルギーについて・解剖学の基本・ヨガ哲学とヨガの古典について学ぶ・ヨガとは？・様々なヨガの形態・ヨガをすることの意義・ヨガのベネフィット・直感力と想像力の育て方・自己内面の気づき・指導することの意義・生徒との関係を学ぶ・クラス運営を学ぶ・経営を学ぶ・ティーチャーとは？・その他。

(※この中から必要なものを選択します)

《館林千砂子 profile》

- *全米ヨガアライアンス RYT200 コース修了
- *VICTOR CHONG Yin ヨガ 理論と実践・経絡シリーズ 養成講座修了
- *女性のためのヨガ/月経血コントロールYoga 養成講座修了
- *ヨガシヤラ Hatha Raja Vinyasa Yoga 養成講座修了
- *シンギングボール養成講座終了
- *クンダリーニレイキ療法士
- *タイ王国文部省認定 タイ古式マッサージセラピスト
- *Foot マッサージセラピスト
- *ロミロミセラピスト
- *インド中央政府公認 ヨーガインストラクター
- *(社)日本ヨーガ療法学会会員



《講座詳細》

- * 2015年3月7日開講
- * 土曜13:30~18:30
- * 3月7日より7月末迄の16回(80h)(月3回)(13:30~14:45は『やさしいヨガ』クラス)
- * 他に月4回の90分レッスンを受けて下さい。
- * 養成講座終了時後、修了証をお出しします。
- * 料金15万円(※教科書・参考書別途)
- * 定員8名(ヨガ歴は問いません)
- ◎特典:期間中は館林のレッスンが受け放題!
- * お申込み用紙にご記入の上、申込金3万円を入金ください。講座開始の一週間前までに、残代金をご持参ください。
- ※3月1日以降のキャンセルは申込金の返金は出来ません。又、3月7日開講後は全額返金出来ません。