

## スキルアップスタディコース ～ New York ～

# Skill up Study Course

### こんな方におすすめ!

**01** 世界のヨガシーンで  
何が起きているかを知り、  
日本で取り入れたい方

**02** ヨガのプラクティスを  
次のレベルに引き上げたい、  
ヨガの最先端の知識を  
ティーチング(指導)に活かしたい方

**03** 自分の枠を飛び越え、  
視野を広げたい方



このコースは、ヨガのインストラクターや熟練者が、ニューヨークでさらなるスキルアップを目的とした1週間のトレーニングコースです。個人的にニューヨークを訪れても、1人ではなかなか参加するチャンスには恵まれない専門的な内容を1週間に凝縮し、解剖、筋膜、医学、自身のプラクティス、時代性(トレンド)、という観点から捉えていきます。日常生活を送りながら学び続けるすばらしさや良さも大いにありますが、このコースの目的は、あえて日常を離れ、普段の視点からの解放、意識の変革を一気に促すことにあり、同時にグローバルな視点も養うことができるのです。

今、ヨガ業界で起きていること、今後ますます先進国にとってヨガが必要な理由、医療現場でのヨガの実情と可能性についてヨガインストラクターとして活躍し続けるために今必要とされる、アーサナの原理やティーチングテクニックをブラッシュアップすること、常に時代の流れから一歩先をゆくニューヨークをじかに体験すること、ヨガを生きて、教える理由に立ち返ること、これらを網羅することで、日本での生活や自身の活動に、より大きな意義ややりがいを見出し再確認し、さらなるモチベーションアップを期待することができるのです。

人生において、定期的このようなイベントを自身に設けることは、非常に健全で賢明であり、インストラクターという専門職においては必要な投資とも言えるでしょう。

長い歴史を持つヨガが、こうして大切に現代に継承されてきたということは、これから先も時代の流れに乗るようにアジャストされていくことでしょう。

### 授業時間

全 25 時間

### 認定

修了者には「スキルアップスタディコース・ニューヨーク修了証」が授与されます。

## カリキュラム概要

### ザック・ダクックによる解剖学講座

ヨガを始めとするボディーワーカーの現場で即戦力になる解剖学を紐解いていきます。従来の骨格・骨格筋の勉強にとどまらず、次世代の解剖界を担うとも言われている「筋膜」の働きに着目した総合的な体の学びを体験します。

### ララ・ベヌーシスによる最先端の医療とヨガ

ララ先生が長年コミットし挑戦しつづけた、かつライフワークとして取り組んでいる医療現場でのヨガの役目について学びをシェアします。超高齢社会に突入した日本でも必ず大きな役割を果たすであろう医療とヨガの関わりと可能性を模索する機会となることでしょう。ララ先生のガイドによる医療現場(病院やラボ)への訪問も予定しています。

### ゼンヤ・ラ・ローサによる 1day ヨガトリップ

マンハッタンを飛び出し、電車で2時間ほど離れた都市フィラデルフィアへの小旅行スタイル 1day トレーニングです。ゼンヤ先生はこの都市を活動拠点として、自宅兼スタジオを構え、日々多くの生徒へ教えています。インストラクターへの指導を得意とするゼンヤ先生から、多くのインスピレーションを受ける1日となることでしょう。

### ニューヨークの人気講師によるコース参加者の

為の通訳付きワークショップ。

NYで長年活躍し、スタジオ・ヨギーにもコミットする講師陣をお迎えし、通訳付きのワークショップで、テーマに沿った最新のヨガプラクティスをお届けします。

### 現地スタジオリース受講

生徒に教えることに専念するあまり、自分自身のためのプラクティスに没頭する機会が減っているインストラクターも多く見受けられます。ここでは早朝や夕方以降に、マンハッタンに点在する100以上

※ 内容は一部変更となる場合があります。ご了承ください。

お申込み・お問い合わせ

開催スタジオ または ヨギー・インスティテュート(03-5768-4312)へ

<https://yoggy-institute.com/yoga/course-yoga/SCC/>