



YOGA



Restorative Yoga Training Course

リストラティブヨガ・トレーニングコース

こんな方におすすめ!

- 01 ヨガのリストラティブ (心身回復) ポーズを学び、自身の練習に活かしたい方
- 02 ヨガインストラクターとして指導の幅を広げたい方
- 03 プロップ (ブロックなど) の効果的な使い方を学びたい方



yōggy institute

このコースは、現代のライフスタイルを考慮し、心身回復を効果的に促すように組まれた完全オリジナルのスペシャルプログラムです。リストラティブとは「活力を回復させる」という意味があり、リストラティブヨガは、疲労した身体、ストレスにさらされた精神を元の健康な状態に導くためのアプローチです。人の健康状態、精神状態によっては一般的なクラスよりリストラティブクラスの方が効果的でさえあり、まさに現代社会で生きる私たち自身の知恵から出たメソッドだともいえます。ヨガの見地から、“疲れ”はどこから発生するのかを検証し、プロップスを効果的に用いながら個々のニーズに合わせたクラス提供を目指します。

インストラクターとして活躍されている方には指導の幅を広げる機会となるでしょう。

受講資格

ベーシック・トレーニングコース修了程度のヨガの知識を有している方。

授業時間

全18時間

認定

修了者には「リストラティブ・ヨガトレーニングコース修了証」が授与されます。

カリキュラム概要

1日目

- ・イントロダクション：リストラティブの概念と目的 (ヨガの見地から“疲れ”はどこから発生するのか等の仕組みを検証)
- ・アーサナ・セッション
- ・5プラナーと5コーシャ
- ・3つのグナ
- ・プロップについて
- ・体幹の広がりにはフォーカスしたポーズのバリエーション実践

2日目

- ・プラナーヤーマ
- ・アーサナ・セッション
- ・自律神経について
- ・腺について
- ・心理的セラピー要素
- ・日常生活に於けるストレスの仕組みとその対応
- ・股関節の安定にフォーカスしたポーズのバリエーション実践

3日目

- ・プラナーヤーマ、瞑想
- ・アーサナ・セッション
- ・マタニティー、月経時期、更年期障害
- ・上半身のアラインメントにフォーカスしたポーズのヴァリエーション実践
- ・効果的なポーズのシーケンス (ポーズの組み合わせと順序の例)

※内容は一部変更となる場合があります。ご了承ください。