

【kSaNa Yoga School 認定】マタニティヨガインストラクター養成コース

# maternity yoga



妊娠は心身に大きな変化をもたらします。

その変化をより前向きに受け入れ、その体験を楽しむために、マタニティヨガはとても有効です。

そして、マタニティヨガは産婦が持つ本来の女性的本能を呼び起こさせてくれます。

それは、自身の身体を知ること、心を知ること、新しい命、赤ちゃんの存在を知ることへと繋がっています。

具体的な妊婦に適したアーサナ、呼吸法に加え、

マタニティヨガの効用、禁忌、注意点なども学んでいきます。

また、助産師の特別講師による、妊娠期の解剖生理学の講義

もあり、マタニティの身体の変化を分かりやすく理解し、

安全なクラス指導ができる養成コースです。



■ 日程: 2024年 1月4日(木) ~ 1月7日(日)

■ 時間: 13:00-18:30 (4日間すべて)

■ 会場: クシャナヨガスクール たまプラーザ校 2F -Shala-

■ 受講費: (税込) ※1/8の産後ケア講座と同時受講で2,000円引き、その他割引有  
129,800円(通学) 107,800円(オンライン)

■ 講師: 長島千比呂 / 特別講師: 助産師 向山彩

■ 受講資格: RYT200時間取得者(別スクールでの取得者も参加可能)

■ 取得可能資格: kSaNa Yoga 認定 マタニティヨガ指導者資格

■ YACEP単位時間: TTP 10h / TM 10h / AP 3h

■ スケジュール:

1/4(木)	13:00-17:00	マタニティヨガ基礎
	17:00-18:30	マタニティのためのアーサナ
1/5(金)	13:00-18:30	マタニティのためのアーサナ
1/6(土)	13:00-16:00	マタニティのためのアーサナ
	16:00-18:30	妊婦解剖生理 [特別講師]
1/7(日)	13:00-15:00	マタニティのためのアーサナ
	15:00-17:00	マタニティのためのメディテーション
	17:00-18:30	マタニティヨガ指導法

■ お申し込み期限: <早割> 2023年11月21日  
<最終> 2023年12月10日

※ お申し込みは既定のエントリーシートをご提出ください。

お申し込み・お問合せは、お電話 / メール / スタジオ受付 にて

TEL: 045-309-7293 (たまプラーザ校) Mail: reserve@ksana-yoga.com

RYT事務局担当: 吉見(Sophie) / 戸張(Takayuki) / 宮入(Makoto)