【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

マタニティヨガ

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：2025年12月26日(金)～29日(月)

■時　間：※下記スケジュールをご確認ください

■会　場：クシャナヨガスクール たまプラーザ校

■講　師：長島千比呂　■特別講師：助産師 向山彩

■受講費：129,800円(通学)　107,800円(オンライン)
※1月4日の「産後ケア講座」と同時受講で2,000円引き

■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：TTP9.5h ／ TM9.5h ／ AP3h

■スケジュール：

12/26(金)	13:00-15:00	マタニティヨガ基礎(1)
	15:00-18:00	妊婦解剖生理［特別講師］
12/27(土)	11:00-13:00	マタニティヨガ基礎(2)
	13:00-14:00	休 憩
	14:00-18:00	マタニティのためのアーサナ
12/28(日)	13:00-18:00	マタニティのためのアーサナ
12/29(月)	9:00-11:00	マタニティのためのアーサナ
	11:00-12:00	マタニティのためのメディテーション(1)
	12:00-13:00	休 憩
	13:00-14:00	マタニティのためのメディテーション(2)
	14:00-16:00	マタニティヨガ指導法

■お申し込み期限：〈早割〉10月27日(月)　〈最終〉11月24日(月)(祝)
※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
クシャナヨガスクールRYT事務局　担当 吉見（Sophie）／戸張（Takayuki）／宮入（Makoto）