

6月開講！マタニティヨガ指導者養成講座 全4日コース

マタニティという奇跡で幸せな貴重な時間をヨガでサポートしたい方を募集します。妊娠中は「幸せ」という気持ちと出産への「恐怖心」。赤ちゃんが産まれた後の生活への不安など、気持ちがとても不安定になります。身体も劇的に変化していきます。「マタニティヨガ」で赤ちゃんとの繋がりを感じ、心身共にリラックスをし、出産に必要な筋肉を強くしていき、骨盤や骨格を調整するヨガを学んでいきます。

開催場所 名駅校 名古屋市中村区竹橋町 5-9 みのやビル 2F

スケジュール

1日目	6月1日	12:30-16:30
2日目	6月2日	12:30-16:30
3日目	6月8日	12:30-16:30
4日目	6月9日	12:30-16:30



受講対象者

- ヨガをすでに教えている方
- ヨガの指導者になるためのトレーニングをしている方
- 妊娠中の女性の為に働いている専門家（助産師、セラピスト、看護師で日頃からヨガを行っている方）
上記のいずれかに当てはまる方

費用

56,000円。早割 5/1までにお申し込みの方 51,000円

講座期間中、湘南シャイズヨガスタジオのマタニティクラスに無料で何度でも参加できます。

名駅校 月曜 11:45-12:45 マタニティヨガ 久米先生

お申し込み方法

メールにて 宛先 info@shounan-shyz.com 件名「マタニティヨガ指導者養成講座」

本文①お名前 ②生年月日 ③お電話番号 ④メールアドレス（できるだけパソコンアドレスで）

お申し込み後1週間以内に受講料をお振り込みください。

振込先 三菱東京UFJ銀行 上前津支店 普通 1619344 名義人 小原節子

申し込み締め切り 2019年5月25日 ※お申し込み後のキャンセルはできません。

講師プロフィール 久米香織



現在湘南シャイズヨガスタジオにて「マタニティヨガ」「ママ&ベビーヨガ」担当。ヨガを始めて感じたことは、とにかく自分自身が楽になったことです。ヨガに出会う前の私は『〇〇しなければならない』『〇〇してはいけない』と、自分で自分にプレッシャーをかけて暮らしていた気がします。今はその考えがだいぶ崩れて、気持ちも周りも穏やかで平和、生き方もシンプルになりました。笑「ヨガの考え方を生活に取り入れる」というと、少し難しく聞こえるかもしれませんが、まずは「心も体も無理をしないためにはどうしたらいいか」という考え方を、日々の生活の中で、ほんの少し意識をかえて、背伸びや無理をせず、頑張っている自分にハグできるようなヨガを伝えていきます。
好きなポーズ マツヤアサナ 座右の銘 足を知る

主催 湘南シャイズヨガスタジオ 名古屋市中区上前津 1-12-28

TEL052-253-5515 MAIL info@shounan-shyz.com HP http://shounan-shyz.com