

マタニティヨガ指導者養成講座 全2日(16時間)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 10月27日 9:00 - 18:00(休憩 1h)

2日目 11月10日 9:00 - 18:00(休憩 1h)



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

受講費用

56,000円（資料代含む）。 早割 9/30までにお申し込みの方 51,000円

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10月20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

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『○○しなければならない』『○○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>