

# ナチュラルスタイルヨーガ

## ナチュラルスタイルヨーガとは

心身を統一するだけでなく、ナチュラルで機能的な脊柱を作りだし、美しい姿勢を作る為のヨーガです。  
 ヨーガの呼吸法を身体に浸透させ、骨格筋に刺激を与えるだけでなく、呼吸器・内臓などを活発にさせます。骨格のバランスを調整しながらナチュラルな脊柱を取り戻し、不必要な緊張を取り除くことで外見も内面も健康的に生き生きとし無理なく動けるバランスの良い身体作りを目指します。

## 応募要項

受講対象者	ヨーガの理解を深めたい方 指導者を目指す方
会場	ピラティス&ヨーガスタジオリアン博多
開催日	2012年8月11日(日)~2012年12月23日(日) 裏面参照
受講回数	12日間・全60時間・最終日試験 *解剖学:2日間計12時間(1日6時間) *カラー診断:3時間 上記以外は、全て5時間です。
受講料	231,000円(税込/教材費込) ※受講料は変更になる場合がございます。
諸連絡	教科書は当日配布致します。 ヨガマットはご持参ください コース中は筆記用具・ノート(必要な方)・動ける服装をご準備下さい。 昼食は事前にご準備頂くか、近くのコンビニをご利用下さい。 ※解剖学は参考文献の「ボディナビゲーション」が必要です。 上記に関してはご自身でご用意ください。

### VOICE OF NEW INSTRUCTORS

### 卒業生の声

#### 茂末 麗さん

・ナチュラルスタイルヨーガ認定コース5期 卒業

育児の合間にヨガを学んでいくうちに、心身ともに感じるヨガの心地よさに魅了され、もっと深くヨガを学びインストラクターという目標を持って取り組んでみようという気持ちから、リアンの養成コースを受講しました。コース受講中は、人に伝え、指導することの難しさに直面し、課題や試験に向けて焦りや不安もありましたが、自分自身と向き合う日々でした。それと同時に様々な立場で活躍している同期の皆との時間は、専業主婦だった私にとって新鮮で大きな励みとなりました。  
 ‘大人になって学ぶ’という事から得たものは大きく、ヨガの指導スキルはもちろん、自分自身を見つめる貴重な経験となり、更なる一歩を踏み出す自身と勇気へ繋がったと感じています。



## 担当講師陣



溝尻 容子

Yoko Mizojiri

- LIEN認定インストラクタートレーナー
- ヴィヴェーカナンダヨーガ研究財団ヨーガ療法士
- ナチュラルスタイルヨーガ認定インストラクター

フィットネスインストラクターとして活動していく中で、更なるスキルアップを目指し、ヨガ・ピラティスを学ぶ。  
 生理学や機能解剖学など詳しく知ることとなり、エアロビクス・ヨガ自体の質レベルも上がり、現在、リアンを中心に、各民間スポーツクラブや産婦人科、カルチャー教室、デイケアなどで、様々な方を対象に運動指導を行い、現在は、インストラクター養成の講師活動やインストラクター指導研修の活動を行う。  
 自身のヨガのスキルアップのためにインドに留学。

## クラスの内容

### カリキュラムがさらにパワーアップしました！！

- (1) ヨーガ概論・ナチュラルスタイルヨーガヨーガ概要
  - (2) 指導法についての理論
  - (3) 基礎・応用アーサナ
  - (4) プログラム作成
- +
- (5) チャンティング
  - (6) 解剖学
  - (7) カラー診断

本コース講師がインドで学んだ知識をみなさんにお届け致します。また、「ヨガを伝える」人として、「内面」も「外見」もそして「スキル」も磨きたい！そんな欲張りな方々へ大変充実した、「新・カリキュラム」です！

# ナチュラルスタイルヨーガ認定コース

回	日時	開催時間	内容
1	8/11(土)	10:00~17:00 (1時間休憩)	☆解剖学
2	8/12(日)	10:00~17:00 (1時間休憩)	
3	8/19(日)	10:00~15:30 (30分休憩)	<input type="checkbox"/> オリエンテーション(自己紹介・NSYの概要など) <input type="checkbox"/> YOGAの歴史や八支則について <input type="checkbox"/> YOGAとは <input type="checkbox"/> 基本アーサナ(座法・くつろぎ系・前屈系) <input type="checkbox"/> バンドについて
4	9/9(日)	10:00~13:00 (休憩なし)	☆カラー診断
5	9/16(日)	10:00~15:30 (30分休憩)	<input type="checkbox"/> 基本アーサナ(側屈・反り) <input type="checkbox"/> W-up作成と指導のポイント
6	9/30(日)	10:00~15:30 (30分休憩)	☆チャントイング <input type="checkbox"/> 基本アーサナ(ねじり・バランス・逆転・その他)
7	10/14(日)	10:00~15:30 (30分休憩)	<input type="checkbox"/> アジャストについての解説と実施練習 <input type="checkbox"/> プログラミングについて(つなぎの練習) <input type="checkbox"/> メインパート作成 △復習(ポーズしりとり・段階法・軽減法)
8	10/21(日)	10:00~15:30 (30分休憩)	<input type="checkbox"/> 45分デモレッスン <input type="checkbox"/> 応用ポーズ(前屈・反り・側屈・ねじり) <input type="checkbox"/> 応用ポーズの段階法作成(グループワーク)
9	11/4(日)	10:00~15:30 (30分休憩)	<input type="checkbox"/> 応用ポーズ(バランス・逆転・その他) <input type="checkbox"/> 応用ポーズの段階法作成(グループワーク) <input type="checkbox"/> 指導実習
10	11/18(日)	10:00~15:30 (30分休憩)	△各ポーズの確認 <input type="checkbox"/> 応用ポーズを含んだ20分のプログラム作成と発表 <input type="checkbox"/> 指導実習 <input type="checkbox"/> クールダウンの作成
11	12/9(日)	10:00~15:30 (30分休憩)	△これまでの復習 ※試験対策
12	12/23(日)	10:00~15:30 (30分休憩)	卒業試験 <input type="checkbox"/> 5分レクチャー <input type="checkbox"/> メインパート指導 <input type="checkbox"/> アーサナチェック <input type="checkbox"/> 事案作成