

# 2022年ハタヨガベーシック講師養成講座

## リストラティブヨガ部門

スプタ・ヴィラアサナからヴィパリタカラーニまでの楽しみ方と伝え方

リストラティブとは、英語で回復・修復を意味します。

リストラティブヨガでは、プロップス(ブロック・ボルスター・ブランケットなど)を使いながら身体の安定を保ちつつ、背骨や内臓に働きかけたアサナを行う事により、全身の疲労や精神不調が回復に向かいます。

今回の講座は、東京在住 我師ドミニカ先生の指導による内容で、アイアンガーヨガの教えに基づいています。特に女性特有の不調緩和に役立つリストラティブ(回復系)ポーズを取り上げています。

ご自身の練習の為や生徒さんにお伝えする為の方法を学びます。

リストラティブヨガが身体的・精神的に大きな価値と効果を得られる事を感じ、快適な生活へと繋がることを願います

### 受講の条件

ハタヨガベーシックを1年以上経験の方

(本講座はぴーすパワーヨガでのハタヨガベーシックが基本になります)

### 講座日時

6月4日(土)・5日(日)・11日(土) 計3日

### 開講時間

各日 10:00~18:00(お昼休憩 1時間)

21H(7H×3日)+リストラティブヨガクラス受講 3H(1.5H×2回)=24H

### 開講場所

江別市高砂町 1-26 浅野司法書士事務所 2F ピーすパワーヨガスタジオ

### 講師

ぴーすパワーヨガスタジオ主宰 鈴木佳子

### 定員

6名(少人数でしっかり学びます)

## 受講料

受講料 47,000 円 (税込み)

写真テキスト付 受講認定証あり

(認定証とは、この講座を全て受講し、規定の試験をクリアした証とします)

## 特典

5/20～6/9 期間中のぴーすパワーヨガクラス **受講無料券進呈**

この期間にリストラティブヨガを2回 (1.5H×2=3H) 受講のこと。

## 持ち物

ヨガマット・タオル・着替え(必要な方)・水分・マスク・筆記用具

## 申込み方法

ぴーすパワーヨガの HP 内 体験・受講予約欄からお願いします。

([peace-power-yoga.com/reserve.html](http://peace-power-yoga.com/reserve.html))

お申込み後、受講料のお振り込みをお願いします。

受講料のご入金確認により、受付とさせていただきます。ご了承ください。

連絡がない場合は、HP アクセス欄にある電話番号にてご確認ください。

## 支払方法・支払先

受講料はお振り込みでお願いします。

(振込先)

北洋銀行野幌中央支店 普通口座

口座番号 3978238

口座名 ぴーすパワーヨガ 鈴木佳子

\*お振り込み手数料はご負担願います。

\*お振り込み名は、受講者本人の名義でお願いします。

\*名義が違う場合は、お知らせください。

## キャンセルポリシー

講座開始日の 20日前迄:キャンセル料 30%

講座開始日の15日前迄:キャンセル料 50%

講座開始日の10日前以降:キャンセル料 100%

以上のキャンセル料がかかりますのでご了承ください。

## 【講師】 鈴木佳子

腰痛の改善をきっかけに 2005 年保科直美師のもと、200H RYT を受講。

心身の繋がりと調整の重要性を知る。

以降、ヨガをはじめアーユルヴェーダ・骨ナビ・ヒモトレ・腸養セラピー・そして整体など、快適な日常生活を目指す身体への探求が現在も進行形になってます。

プラナパワーヨガ 保科直美師 RYT200H 取得

シゼンヨガ ドミニカ師 ヨガベーシック集中講座修了

シゼンヨガ ドミニカ師 アドバンス集中講座修了

シゼンヨガ ドミニカ師 リストラティブヨガ集中講座修了

スピリットヨガ ハイダー師 108H ハタヨガベーシック講師養成講座修了

スピリットヨガ レイチェル師 リストラティブヨガ講師養成講座修了

スピリットヨガ ハイダー師 ヨガニドラ講師養成講座修了

スピリットヨガ ハイダー師 タイマッサージ講師養成講座修了

成木アキコ師 タイマッサージ講座受講

スピリットヨガ ダフィネ師 ナーダヨガ講師養成講座修了

ヴィヴェーカナンダヨーガ研究財団ヨーガ講師養成講座修了

ベビーヨガアソシエーション骨盤調整ヨガ講師養成講座修了

パープルヨガアジャストメント集中講座修了

サラパワーズ師 陰ヨガインテンシブコース受講

ジョフィ師 陰ヨガ TT 修了 ・ ジョーバネット師 陰ヨガ TT 修了

IYC ケンハラクマ師 アシュタンガヨガ初級指導者養成コース修了

IYC ケンハラクマ師 ラジヨガ指導者養成コース修了

ちゃま師 リストラティブヨガ指導者養成コース修了

産後美人になるためのメンテナンスヨガ講師養成講座修了

山本俊朗師 セルフメンテナンスコース講座修了

真野わか師 腸養セラピー養成講座修了

まつもと漢方堂 中医学講座修了

日本アーユルヴェーダ普及協会 アドバイザー養成講座修了

イージーヨガ 長谷川智師 骨ナビ講座受講 ・ 古関勲師 ヒモトレ講座受講

中井マサル師 ZERO-G TOUCH NEO-G TOUCH 整体師講座修了

マスミ チャクラ マ師 7マップスディセンディングチャクラワーク受講中

2022/4/1 現在