



マタニティヨガインストラクター養成講座

2020年2月8日～9日 12:00-18:00 (全12時間)

こんな方へお勧め

- ☆すでにヨガインストラクターの方、医療、看護系のお仕事をしている方
- ☆自分で妊娠時にヨガができるようになりたい方
- ☆お子様や母親の方たちと関わるお仕事をされている方
- ☆これから妊娠、出産のご予定がある方

講座内容

マタニティヨガアーサナ

アーサナのポイント、禁忌ポーズ、注意点

生理学&解剖学

妊娠中に起こる身体の変化、骨格的視点の変化、出産の準備

マタニティ呼吸法

オススメ呼吸法、注意点、禁忌事項

マタニティ瞑想法

オススメ瞑想法、注意点、禁忌事項、ヨガとのエネルギー的視点と科学的分野での解析

マタニティクラスのシークエンス

ハタのシークエンスの作り方&注意点、ヴィンヤサのシークエンスの作り方&注意点、マタニティ向け太陽礼拝

不妊について

様々な医学的原因として言われるもの、ホルモン、マインド、バランス(西洋医学と東洋医学)、ヨガがお勧めの理由

グループ練習、質疑応答など

★受講された方にマタニティヨガインストラクター修了証を発行いたします。

受講料：50000円+tax、(養成卒業生は200時間の講座内にマタニティ内容が含まれている為: 25000円+tax)

医療が進み、またヨガの科学的分野での研究が進み、色々な視点からのマタニティ生活についての考え方や生活スタイルが変わってきています。

どうしても日本では、妊婦ヨガは安定期に入ってからと言われてきていますが、欧米では研究結果として安定期までの流産に運動は関わらないとされています。(転ぶなどの外傷は別ですし、人によって過ごし方が変わってくることは確かです)

生活スタイルが変わってきている今、働く妊婦さんも多いでしょうし、高齢出産の方も多くなってきている時代。マタニティ生活はたった10ヶ月、妊娠に気づいてからだと8~9ヶ月あるかないかの、あっという間の期間です。このマタニティ生活が、その人に合った快適に幸せな日々になるような手伝いができるマタニティクラスを提供できるように、妊娠について、妊娠中のヨガについて学んでいきましょう。

