



ヨガニードラ指導者養成コース (YACEP)

人を癒すヨガを身につける

2023.2.10 *fri.* - 12 *sun.*



## YACEP ヨガニードラ指導者養成コース

ヨガクラスの中に必要不可欠なことのひとつが、「人を癒すこと」。現代社会が求めていることでもあります。慢性的な疲れ、蓄積された負荷。今回の指導者コースでは、それらを癒すこと、心身の奥深くから、弛緩を促せるような、癒す力を身に付けるヨガ指導法やヨガニードラを学んでいきます。

### ヨガニードラとは「寝た瞑想」のこと。

本来は座位で行うことの多い瞑想ですが、ヨガニードラでは、シャバーサナの姿勢で深層へと向かいます。

「寝た瞑想」、聞こえは容易に感じるかもしれませんが、寝た状態は意外にも、日常の疲れやこわばりが顕著にあらわれるものです。そんな姿勢をほどく方法や緩める方法を丁寧に学んでいきます。ヨガニードラを自ら体験し、概論を知り、ヨガニードラの本質を学んでいきます。



## 人を癒すヨガを身につける〈ヨガニードラ指導者養成コース〉



■日程：2月10日(金)～2月12日(日) 2泊3日

### ■スケジュール：

2/10(金)	14:00	チェックイン
	14:30-17:30	リラクゼーションクラス指導法
	17:30-	夕食
2/11(土)	7:00- 8:30	ヨガニードラ体験
	8:30-10:00	朝食
	10:00-12:00	ヨガニードラ概論
	12:00-13:30	昼食
	13:30-16:00	ヨガニードラティーチング実習
	17:30-	夕食
2/12(日)	7:00- 9:00	瞑想(実習+講義)
	9:00-10:30	朝食
	10:30-11:30	クロージングセレモニー

■YACEP対象：

本トレーニングの受講はYACEPに登録可能です

TM 4h + TTP 4h + YPLE 2h

■定員：14名(最小催行人数4名)

■講師：長島千比呂

(Chihiro/TTCディレクターティーチャー)



■参加費：(税込)

\*kSaNa+Stha同時登録で、kSaNa+Stha(登録インストラクター)価格適用(2023年度分)

	kSaNa+Stha (登録インストラクター)*	クシャナヨガ TTC修了生	一般
スタジオロフト	66,000円	77,000円	88,000円
ヴィラ(2～3名1室)	68,200円	79,200円	90,200円
和室(1名1室)	70,400円	81,400円	92,400円

※アフィリエイトスタジオ及びアフィリエイトスクールは別途特別料金となります

【料金に含まれるもの】宿泊費(相部屋)、滞在中の食事(朝食2回、昼食1回、夕食2回)、全プログラム

【料金に含まれないもの】施設までの交通費

■開催場所：Yoga Retreat Village, kSaNa(沖縄県石垣市新川1585-4) <http://yoga.okinawa>

ご予約・お問い合わせ

TEL 0980-87-5128

Mail [retreat@ksana-yoga.com](mailto:retreat@ksana-yoga.com)

※ご不明な点などございましたら、お気軽にスタッフまでお声がけください。

