



Maternity Yoga Instructor Training Course

マタニティ・産後リカバリーヨガ・ インストラクター養成コース

こんな方におすすめ!

- 01** 妊娠、出産後の体の変化を学び、ご自身の産前、産後のヨガの練習に活かしたい方
- 02** ヨガインストラクターを目指していて、産前、産後のクラスを指導したい方
- 03** 妊娠、出産に関わる仕事をされていて、ヨガを指導したい方



このコースは、ヨガの基礎知識を学び、アーサナの実践をすると共に、妊娠中から出産後のママと赤ちゃんに対するヨガの指導法を習得するコースです。受講者は、ヨガの基礎や哲学、実践法に加えて、妊娠期から出産後の身体に関する知識や、身体的な変化について学びます。身体の変化に対応し、かつ効果的なヨガを指導できるよう、産前コース、産後コース共にクラスの組み立て方を学びます。

ヨガを日常的に実践されている方でしたら、どなたでも受講していただけます。妊娠・出産に関わる仕事をされている方、妊娠・出産を迎える方にヨガを伝えたい方に適したコースです。

受講資格

授業時間

産前：35時間（7時間×5回）
産後：14時間（7時間×2回）

認定

修了者には「スタジオ・ヨギー公認マタニティヨガ・インストラクター養成コース認定証」が授与されます。

お勧め受講オープン講座

マタニティライフシリーズ① 命を育む10か月をまなぶ

カリキュラム概要

【産前】

講座

- ・ヨガ基礎知識1(ヨガとは何か、歴史、哲学)
- ・ヨガ基礎知識2(ブレンダー、チャクラとコーシャ)
- ・瞑想・呼吸法
- ・解剖学～骨盤・脊柱について
- ・解剖学～関節・筋肉について
- ・解剖学～自律神経・ホルモンについて
- ・骨盤底・腹筋について
- ・妊娠周産期学、分娩について
- ・妊娠における症状・対処法
- ・薦められるアーサナ
- ・薦められないアーサナ
- ・マタニティ・ヨガクラスについて

実技

- ・ウォーミングアップ
- ・座位、四つん這い
- ・立位のポーズ1
- ・立位のポーズ2
- ・太陽礼拝
- ・体幹を鍛えるポーズ
- ・前屈
- ・股関節を開くポーズ
- ・後屈
- ・側臥位
- ・リストラティブ
- ・リラクセス
- ・指導発表

【産後】

講座

- ・産後リカバリーヨガについて
- ・産後女性の生理的变化
- ・産後の解剖学
- ・産後の姿勢、特徴
- ・産後のアーサナの効果
- ・産後に薦められるアーサナ・注意点
- ・産後リカバリーのクラス作りについて
- ・ベビーと一緒に産後リカバリーヨガクラスシーケンスの一例
- ・ベビーマッサージについて

実技

- ・立位のポーズ
- ・座位とねじりのポーズ
- ・心身回復のポーズ
- ・逆転のポーズ
- ・前屈のポーズ
- ・骨盤底筋エクササイズ
- ・コア(体幹)を鍛えるポーズ
- ・後屈のポーズ
- ・アームバランスのポーズ
- ・バランスのポーズ
- ・赤ちゃんと一緒に出来るポーズ
- ・ベビーマッサージ
- ・ベビーソング

*内容は一部変更となる場合があります。ご了承ください。