

## 2016 6/22(水)【東京都】 『脳内リラクゼーションヨガ』 指導者養成コース

頭蓋骨を緩めて、脳内の凝りを解放する頭蓋骨を緩めて、脳内の凝りを解放する、ケンハラクマ監修のリラクゼーションプログラム。ゆったりとした呼吸法を用いて、頭蓋骨を緩めていくのに必要なヨガのポーズを行う。

座って行うものや、寝て行うものが中心なので、年齢問わずいつでも行うことが可能。

まずは身体を緩めて、頭蓋骨を緩めていく準備を整える。

頭蓋骨リラクゼーションテクニックと呼吸法で緩める。

23個ある頭蓋骨のうち、脳頭蓋と言われる4種6個の骨をにアプローチ。

だるさや重い頭がスツキリと。

これまでの考え方や思考パターン、ネガティブな感情も解放される。

### 【効果】

頭の重さやだるさの解消

決断力 洞察力 直感 ひらめき UP

深い睡眠と爽快な目覚め

疲れた脳を癒すことは美容にも効果的

考え方や思考パターンの変換

ネガティブな感情の解放

深いマッサージのような効果

ツルリと一皮むけたような感覚



### 【対象者】

エステサロン・リラクゼーションサロン・ヒーリングなどを行っている方  
ヨガインストラクター・健康な生活を保ちたい方・ヨガ未経験者大歓迎  
男女、年齢、ヨガの経験問わず、どなたでもご参加いただけます。

### 【これができるように！】

自分自身で身体やマインドのセルフメンテナンスができる

ヨガインストラクターは 30～60 分くらいのプログラムとして提供可能

アロマ、整体などのセラピストは、簡単なエクササイズプログラムとして教えられる

クライアントへの施術の新メニューとして頭蓋骨テクニックを提供

### 【日程】

2016 年 6 月 22 日 12:15～20:15 (午後のみ:合計 8 時間)

### 【会場】 IYC 表参道スタジオ 2F

住所:東京都渋谷区神宮前 5-47-3

\*「表参道駅」B2 出口より徒歩 5 分

\*「渋谷駅」より徒歩 15 分

【講師】 今井美紀 <http://www.b-cise.com>

【プログラム内容】 ケンハラクマ監修

- ① 呼吸法
- ② 肩甲骨・首を緩めるヨガ
- ③ 背骨・肋骨を緩めるヨガ
- ④ 頭蓋骨を緩めるヨガ
- ⑤ 仙骨を緩めるヨガ
- ⑥ 頭蓋骨リラクゼーションテクニック

【定員】 15名

【参加費】 54,000円(指導者認定書を授与)

【参加後の特典】 \* IYC の各イベントやワークショップに特別割引価格にて参加可。  
\* 次回以降開催の同コースに 20,000円 で再受講できます。  
\* 規定のコースを受講することで、同指導者養成コースを講師として開催できるようになります。  
\* IYC ホームページ上の「IYC コミュニティー」への登録可(詳細はコースにてご説明致します)  
<http://www.iyc.jp/instructors/iyccommunity>

【申込方法】 メールにて、件名欄に「脳内リラクゼーションヨガ 6月」と明記の上、  
①氏名(フルネーム)②フリガナ ③生年月日 ④住所 ⑤携帯電話番号 ⑥顔写真1枚添付(携帯メール可)  
をご記入の上 [yoyaku.kenyoga@gmail.com](mailto:yoyaku.kenyoga@gmail.com) へ送信ください。

【参加費の支払方法】 メールでの参加申込受付後、参加費の振込口座をメールでお知らせ致します。  
10日以内にお振込ください。お振込の確認をもって参加の受付完了とさせていただきます。

【キャンセルについて】 \* コース開始日の1ヶ月前までのキャンセル→0%  
\* コース開始日の10日前までのキャンセル→30%  
\* コース開始日の10日以降のキャンセル→100%  
上記のキャンセル料を頂戴致しますので、ご了承ください。

