

日本語通訳付き

VyasaYOGA  
Singapore



シンガポールで  
クチコミNo.1の日本語ヨガ教室サヤヨガ  
SAYAyoga

# マタニティヨガ 講師養成講座

2020年1月13日(月)- 1月17日(金)

9:00-14:00 (小休憩有り)

※進行具合により多少の延長の可能性も有り

於: ヴィヤサ ヨガ シンガポール

(Vyasa Yoga & Ayurveda Singapore)

60 Tessensohn road, #03/05 Civil Service Club 217664

講座費

●メンバー

\$ 1290 (通常) \$ 1190 (早割)

●一般

\$ 1390 (通常) \$ 1290 (早割)

※早割は2019年12月20日迄

## —内容詳細—

- ・マタニティヨガの必要性
- ・解剖学・生理学の基礎
- ・妊娠の生理学—賢明な妊娠初期
- ・陣痛と分娩—ヨガの実践と解決策
- ・腰痛、坐骨神経痛、骨盤強化の為の実践
- ・産後の体重減少、骨盤底強化とうつ病
- ・ハイリスク妊娠の為のマタニティヨガー安全性のヒント
- ・胎児の話と妊娠中の影響について
- ・授乳、食事と栄養、吐き気と風邪などの管理について
- ・妊娠時の音楽療法について
- ・グループディスカッション・課題

## —24時間の講義と実践・4時間の課題—

このトレーニングには、Nidhi Choudhary博士による講義と実習が含まれています。

Nidhi博士はヨガのコンサルタント、教育者、研究者です。彼女は世界のヨガの中心地であるリシケシの出身で、若い頃からヨガの勉強を始めました。BKSIyengar博士の直接の弟子であり、女性の健康の為のヨガを専門とするSVYASA大学でヨガの修士号と博士号を取得しています。彼女は資格に基づいて、長年にわたって数多くのマタニティヨガプログラムを実施してきました。

彼女はまた、娘を妊娠中の2016年に、マタニティヨガに関する実用的なガイドブックを執筆しました。このガイドブックは、10年半のヨガ指導から得た最高の知識を、妊娠中の母親に提供し、出産と出産後のケアを支援するだけでなく、自身の生活の中でも取り入れています。したがってこの本は、出生前及び出生後のヨガの専門家、ヨガセラピスト、研究者を助け、ほとんどの母親がこの素晴らしい創造的な人生のステージを理解し、準備することを期待しています。

お申込み・お問い合わせはSAYAyogaまで  
sayayoga@gmail.com

