

京都初開催！ 2019/4

# 整形外科ヨガ

指導者養成講座



ロコモ予防、転倒予防、生活の質の向上、健康寿命を延ばすためには？ How? Why? を知ることが大切です 対象: ヨガ講師歴 1 年以上

医学 x ヨガ。3 ヶ月改善プログラム。

〈関節を最大限、正しく使う。〉

整形外科医師と ヨガ講師 共同開発。シニア椅子ヨガ。指導者養成講座 2019 年 4 月から毎月 1 回。どう指導するか悩んでるあなたに。

2019 4/18, 5/16, 6/20, 7/11, 7/21

<http://seikeigeka-yoga.com/> お問い合わせ seikeigekayoga@gmail.com

学べること: 加齢とは? 高齢者への科学的運動指導方法、学習段階を考慮したプログラム、高齢者特有の症状の見分け方、ヨガの対処法、すべきこと、してはいけないこと、40代から身体に加齢は加速していきます。

理由がある

効果がある



## 医学的エビデンス ベースのヨガ

安全に、確実に、関節を正しく、最大限に可動させる。運動の原則、学習の原則、人間の身体の仕組みどうりに、ヨガを指導する方法があります

整形外科医師、循環器内科、健康運動指導士、転倒予防指導士、RYT500が講師陣。

呼吸は何故良いのか? 加齢って? 老化って? 《何ができるの? ではなく、何が必要なの? ? ?》それが問題です。

整形外科ヨガ.com Matsumura-out. NAOMI Nishikawa.com

2019 4/18 木, 5/16 木, 6/20 木, 7/11 木, 7/21 日

講師: 井上留美子、井上康二、落合美香子、西川尚美

時間 10:00~17:30 (場所 StudioFLY 中京区寺町通り錦下ル東大文字町 292)

受講料 150,000 円(テキスト代、税込)