

Motherhood Yoga Training

生まれる前も、生まれてからも。
産前産後をつなぐ「母性のヨーガ」

／ ティーチャー・トレーニングコース ／ 母性のヨーガ・トレーニング

マタニティヨーガ、お産のヨーガ、産後のヨーガ、ベビーヨーガをひと続きに学べる5日間。

妊娠から出産、産後と子育ての始まりーそれは女性の人生の輝くとき。
でも産前産後の女性は不安で傷つきやすく、最も助けを必要としている時期でもあります。
「母性のヨーガ」は母になる女性をサポートし、母性の芽生えに優しく寄り添うヨーガです。
産前産後の支援に興味をお持ちの方、ヨガインストラクターや助産師、保健師がスキルアップするためにぴったりのコースです。

日程 2019 7/15_{mon} - 20_{sat}
● 10:30-18:30 ※17日(水)はお休み

会場 レンタルスペース Amber /2F
広島県広島市中区本通 5-11 和光ダイヤモンドビル

対象 ヨガインストラクター・医師・助産師・
保健師・ベビー教室インストラクター・
産前産後 / 乳児ケアに興味のある方

受講料 早期割引：900€ (112,360 円)
通常価格：1,050€ (131,100 円)
◎日本語テキスト・通訳付き



お問い合わせ
お申込み

✉ info@livelight.jp ☎ 0776-76-2334

バースライトジャパン事務局 / 木下留美 (LiveLight. リヴライト)

◎詳細は、ホームページ、インスタグラムでもご覧いただけます。

<http://livelight.jp>

LiveLight. リヴライト 検索

Follow us!



最新情報更新中



フランソワーズ・フリードマン博士

バースライトとは

ヨーガ哲学を通じた「母性」に対するアプローチ法は、女性に自信を与えます。リラックスした雰囲気でお楽しみやすく、かつ専門的なメソッドです。

ケンブリッジ大学の医療人類学者、フランソワーズはケンブリッジ大学の研究生時代にアマゾンの少数民族の村に8年間住み込み、伝統的で自然なお産スタイルと子育て法を観察しました。そこで自身の4人の子供の出産、子育ての経験をケンブリッジのお母さん達と共有しながら、バースライトメソッドを創設しました。

それから30年を経てバースライト協会は学者・産婦人科医・助産師・ヨガ指導者など専門家による組織となり、女性の生理学、ヨーガ哲学をもとに安全で楽しいヨーガプログラムを研究、発展し続けており、その質の高い研修プログラムは、イギリス、アメリカのヨガアライアンスの認定を受け、オーストラリア、ニュージーランドで助産師教育に取り入れられています。

講師紹介

<専任講師>

Sally Lomas サリー・ロマス

1997年にロンドンのアクティブバースセンターにて、アクティブバース教師の資格を取得。以後、ケンブリッジでバースライト創始者のフランソワーズに師事しマタニティヨーガ、産後のヨーガ、ベビーヨーガのインストラクターとなる。

長年ティーチング経験を積み、バースライトインストラクター養成Ltd.のディレクターに就任し、養成コースの発展に貢献。養成コースは多くの場所で開催され、今や世界でも認知されている。モンテッソーリ幼児教育・カウンセラーの資格も持ち長年にわたり赤ちゃんと母親、父親を対象に活動。Yoga Alliance UK、US認定のSYTインストラクター。4児の母。夫とケンブリッジに在住。

<コーディネーター>

Katey Wheelhouse ケイティ・ウィールハウス

ハリウッドでTV番組のアシスタントディレクターを13年間務めた後、ヨガと出会いヨガマットの上に活動の場を移した。全米ヨガアライアンス(500h)インストラクター、サンシャインネットワーク・タイムマッサージュプラクティショナー取得。番組制作で培ったコーディネート力を駆使し、現在はバースライトを世界に届けるためのツアーに力を注いでいる。スペイン、バルセロナ在住。ウィールハウス・ウェルネス主宰。



受講生の声

●産後どのようにヨーガを実践すればよいか、思いあぐねていましたが「母性のヨーガ」と出会い今後のヴィジョンが鮮明になりました。プログラムは哲学と実践の双方に理解が深められるようバランスが良く、サリー先生の経験豊かな活きた言葉やアクションに感動しました。(ヨガインストラクター Aki)

●3人目を妊娠中で、5日間という内容に始めは体力的にも精神的にも不安がありましたが、サリー先生は常に受容の姿勢で私たちと接してくれ、バースライトヨーガを通して、おそれを抱くこと、苦しむことと喜ぶこと、全てそれでいいのだと安心と自信を与えてくれました。(看護師 Miyoko)

●バースライトは男性産科医の私に、「母性」へと意識を向けるチャンスくれた。普段の生活でも病院で妊婦と関わる際にも、動揺し緊張するのではなく、女性を勇気づけ安心してあげられるよう、心がけるようになった。(医師 Gino)



2017年/福井



2018年/沖縄

Day 1 マタニティヨーガ

- バースライトのヨーガ理論(スパイラル・オブ・ジョイ)
- 産前産後へのホリスティックなアプローチ
- 産前産後のアライメントと移行
- ウォーミングアップとシーケンス
- バースライトのリズムとフロー
- マイクロムーブ、呼吸への気づき
- マタニティヨーガ概論
- マタニティヨーガ実技(目的と効果)
- デモンストレーションクラス(サリー・ロマス指導)
- 妊娠3つのステージ
- 女性の骨盤と出産に備えるための動き
- リラックス・ストレッチとは
- 基本のマタニティヨーガ指導練習(骨盤センタリング・座位・四つ這い・立位・呼吸法・赤ちゃんにつながるプラクティス)

Day 2 マタニティ、お産のヨーガ

- 骨盤と胎児の位置、ポジショニング
- 壁を使ったマタニティヨーガ
- アジャスト、プロップの使い方
- マタニティワーク、サウンドプラクティス、ヘアワーク
- 骨盤帯痛
- レッスンプランとグループ実習
- リラクゼーション
- 安産のために、お産の流れ
- 骨盤と骨盤底、出産時の呼吸と心理
- フローシーケンス
- ティーチング論(素晴らしい先生とは)
- クラスのクロージング方法
- マタニティヨーガ指導実習試験(妊婦さんを招いて)
- 質疑応答、バースライトの知恵

Day 3 産後のヨーガ

- 産後とは妊娠第4期
- 産後のヨーガの目的
- 産後のアライメントとコアの力、骨盤底
- 産後引き締め呼吸法(妊娠中と反対の呼吸法)
- 産褥期の回復を助けるヨーガ
- 実技練習(立位、四つ這い、座位、うつ伏せ、肩と腕のシーケンス、対角線)
- ティーチングポイントと効果
- 親子リラクゼーション

Day 4 ベビーヨーガ

- ベビーヨーガ概論、赤ちゃんへの素晴らしい効果
- 親子間のコミュニケーションとボンディング(結びつき)
- 感覚の統合、ベビークュー、歌の効果
- ファーストコンタクト(挨拶)、ヒップシーケンス(骨盤体操)
- 産後のヨーガと組み合わせる
- デモンストレーションクラス(サリー・ロマス指導)
- 1歳までの運動発達のプロセス
- 身体と脳の発達、新生児反射から自律運動へ
- リラックスホールド(抱き方)とスウィング、ディップ
- うつ伏せのポーズ、斜めのポーズ、肩と腕のシーケンス
- ティーチングポイントと効果
- レッスンプランの立て方

Day 5 総復習、試験

- ティーチング練習
- ベビー & 産後ヨーガ指導実習試験(赤ちゃん和妈妈を招いて)
- 質疑応答、クロージング