



名古屋にて 2017年6月2日(金)より開催!

ルーシーダットン (タイ式ヨガ)

未経験でも基礎からしっかり学べる!

インストラクター養成「ベーシック」コースのご案内



誰かの役に立ち、喜ばれ、必要とされる。身体も心も元気になれる! 健康作りのお手伝い
あなたもルーシーダットンインストラクターになりませんか?

ルーシーダットンとは?



タイに古くから伝わる伝統的な **自己整体法** で、「ルーシー」は「修行僧」、「ダットン」は「正しく整える」、「トン」は「自分」を意味します。タイでは「ハーブ療法」「タイ古式マッサージ」と並ぶ、タイ国保健省が認める**“三大伝統療法”**の一つとして知られています。

ルーシーダットンの特徴



柔軟性や筋力のない方でも安全にできる **簡単なポーズ** と独自の**呼吸法**。この二つを組み合わせることで、**血流・代謝が上がりやすくなり**、自律神経の調整もできる非常に優れたエクササイズです。**「ダイエット」「肩凝り改善」「骨盤矯正」**などに効果があるだけでなく、「病気になるための予防」「回復期に効果を発揮する運動療法」としても大きな注目を浴びています。

卒業後の活動は?

すぐにレッスンを行えるところまでお伝えします。先輩インストラクターたちは、地域の公共施設、医療施設や学校、個人で自宅レッスンやグループレッスンなど、様々な場所で活躍しています。

第1回 体験レッスン・説明会開催 4月28日(金) 16:30~17:45

会場:名古屋市中区「千代田ヴィレッジ」 アクセス:鶴舞駅・上前津駅より徒歩7分 参加費 1,000円

【ベーシックコースとは?】

ルーシーダットン・インストラクターとしての基本的なスキルや知識を学べるコースです。実技では、《ルーシーダットンの基礎40ポーズ》、座学では《ルーシーダットンの歴史、機能解剖学や呼吸のメカニズム、集客テクニック》などが幅広く学べます。インストラクターとしてお客様や周囲の方の健康な心身をサポートする知識が身につきます!

【コース内容】

基礎40ポーズの徹底分析、タイ伝統医学(SEN、歴史、ヨガとの関連)、集客テクニック(インストラクションスキルなど)、リンパと血液の基本、呼吸のメカニズムなど

■受講時間: 全 40 時間 + テスト

■受講料: 173,000 円(税別)

■実技: 6月2日・9日・23日・7月7日・14日・21日
毎週金曜日 14:30~18:30

■座学: 8月18・19日(金・土) 10:00~19:00

■テスト: 8月20日(日)

■開催場所:名古屋市中区周辺

お問合せ・お申込み先

お問合せ、お申込みはこちらからも↓

日本ルーシーダットン普及連盟本部

TEL: 03-6435-3864

(東京都港区麻布十番3-3-8 麻布共和ビル4F)

Mail: info@rusiedutton.com

