

ルーシーダットン

短期インストラクターコース

養成講座のお知らせ

新刊「メディカルタイマッサージ入門」や、「ルーシーダットンパーフェクトBOOK」、「ルーシーダットンパーフェクトDVD」で紹介された内容を学ぶコースです。

ルーシーダットンはヨガほど柔軟性は必要なく、幅広い年齢層の方が対象です。また、ポーズの種類を選ぶことで、車いすやベッドサイドでの運動も可能です。



1. ベーシック・インストラクター18時間コース内容

- ①40種類の動作解説と指導法
- ②ルーシーダットンの基礎知識
- ③ルーシーダットンの歴史
- ④2人で行うルーシーダットン
- ⑤基礎腹式呼吸法
- ⑥アナパーナサティ呼吸法
- ⑦ヴィパッサナー瞑想法



日時 2月21日（木）22日（金）23日（土）午前9時から午後4時半まで3日間

2. アドバンス・インストラクターコース内容

- ①48種類の動作解説と指導法
- ②体の歪みの原因と見方、凝りについて
- ③各症状と体の歪みとの関連性
- ④2人で行うルーシーダットン各種
- ⑤ルーシーダットンで使う筋肉名と基礎知識
- ⑥複腹式呼吸法について
- ⑦慈悲喜捨の瞑想法と感謝の瞑想法



日時：2月28（木）3月1日（金）3月2日（土）：午前9時から午後4時半まで3日間

費用：ベーシック・アドバンス・インストラクター共 **9万8千円**

（試験料：15,000円、認定証代：10,000円、年間登録料：5,000円を含む。）

持ち物：**タオル、五本指ソックス、動きやすい服装、筆記用具**

入会金：1万円（日本タイマッサージ協会会員、日本ルーシーダットン協会会員は無料）

<http://www.rusiedatton.com>