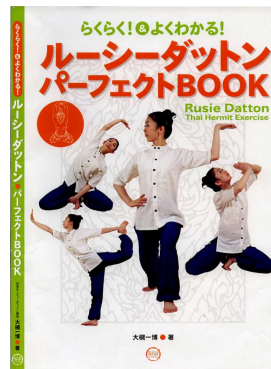


# ルーシーダットン入門コース インストラクターコース 養成講座のお知らせ

新刊「メディカルタイマッサージュ入門」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. ルーシーダットン入門3時間コース

メディカルタイマッサージュ入門で紹介された24種類のポーズを学ぶコースです。講座では、ルーシーダットンの基本的な背景と理論、そして、呼吸法と詳しい動作を学びます。

日時：11月21日（水）午後1時～4時

費用：8,000円（テキスト代含む）

ただし、このコース受講者は、下記のインストラクターコースの入会金（10,000円）が**5,000円OFF**になります。



## 2. ベーシック・インストラクター18時間コース内容

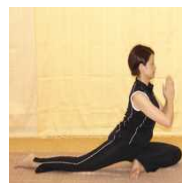
- ①40種類の動作解説と指導法
- ②ルーシーダットンの基礎知識
- ③ルーシーダットンの歴史
- ④2人で行うルーシーダットン
- ⑤基礎腹式呼吸法
- ⑥アナパーナサティ呼吸法と  
ヴィパッサナー瞑想法



日時11月22日（木）23日（祝）24日（土）午前9時から午後4時半まで3日間

## 3. 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：11月29（木）30日（金）12月1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ュ協会会員、日本ルーシーダットン協会会員は無料）

<http://www.rusiedatton.com>