

★「産後の骨盤調整」短期認定コース ご案内

産後こそ産前のひずみが浮き彫りになり身体の不調を感じます。

「出てしまったお腹をどのように戻す？骨盤のゆがみや前肩だって・・・心配」

産後の骨盤の調整により、産む前よりも美しく・そして出産時のダメージにより起こる様々な症状の改善や対処法などを骨盤調整から学び産後ママのサポートが出来るように産後1カ月からのママを対象としたクラスを開催できる短期認定講座です。

現在ヨガやベビーマッサージ・ベビードانسなどのインストラクターのスキルアップとして、助産師の方で産後ママのサポートの出来る教室を開催出来るプロの為の講座です。

また、アロマセラピストやエステシャンの方も骨盤からのアプローチを学びサロンで活用しママにアドバイスが出来るようになります。

●日程

第5期 平成24年2月25日(土)26日(日)11時間コース

第6期 4月28日(土)29日(日)11時間コース

(同じ内容で開催いたします。)2月に1日受講・4月に1日受講可能です。

●費用 63,000円 (テキスト・認定証・2日目のランチ付き)

事前にメール又はFAXで申し込みください。入金方法はお知らせいたします。

●受講対象者 ヨガインストラクター・ベビーマッサージセラピスト・ベビィヨガインストラクター・ベビィダンスインストラクター・助産師・エステシャンの方など。

●講座日程 2月25日(土)・4月28日(土)13時～18時(食事は済ませておいでください) 2月26日(日)・4月29日(日)10時～17時(昼食付 休憩あり)

●講座内容 11時間 (事前学習を含む)

講義

- 1、産後の骨盤と様々な症状 解剖学
- 2、恥骨分離・尾骨の不快感・腰痛・股間痛などの原因と対処法
- 3、筋膜リリースと整体的緩和法実技(2人組み)
- 4、腹筋回復・腹直筋離開の対処法・母乳の分泌向上
- 5、抱っこによる。肩こり・腱鞘炎の予防と緩和(2人組み含む)
- 6、産後の骨盤調整ヨガの今後の展望

実技

- 1、骨盤調整エクササイズ
- 2、各症状の緩和
- 3、赤ちゃんと一緒に行うクラスのエクササイズの構成の仕方

最終日 認定書授与



申し込み・問い合わせ先 スタジオ・ヘスティア

〒658-0022 芦屋市大原町7-3西本ビル204

Tel&Fax 0797-57-1980 メール hestia-ten@kcc.zaq.ne.jp

URL <http://www.hestia-ten.co.jp/>