

On-line ストレスタフ講座

開講① 成長にはストレスが不可欠

- ストレス時代の決定版 !! ストレスに強くなる講座！
 - ストレス耐性を高める意味は、あらゆる環境変化、災害によるストレス等、それらから心身を守ることのみならず、PTSD (Post Traumatic Stress Disorder :心的外傷後ストレス障害) への対策も必要です。大災害に遭遇してもそれをバネにして更に成長出来るとしたら、その智慧をあらかじめ身につけておくことは大切です。必ずやって来る自然災害やストレス過多の社会生活に対処できるような知恵を身につけることで、成長し続ける自分自身、生き生きとした自分本来の姿に気づくことができる智慧が身につきます。
- 伝統的ヨーガの考え方はこの
 - 「PTSD (Post Traumatic Stress Disorder :
心的外傷後ストレス障害) を克服して
 - 「PTG (Post Traumatic Growth :
心的外傷後・成長」 への道標となる得るものなのです。



On-line ストレス・タフ講座開 講② 講座内容ステップ1~4

- STEP1
 - 知識を身につける! ストレスとは? ストレスにタフになるには何が必要なのか? 専門家が教えてくれる映像をヨガ療法士と一緒に見て、気軽に質問しながら聴講することができます。
- STEP2
 - 体を使って練習! ヨーガの体操を使って、まずは体からストレス・タフの基本をマスターしましょう! ヨーガ療法士が親切に教えてくれます。
- STEP3
 - 実生活で使う! ストレスは日常にも潜んでいます。身につけた知識と技術を実生活に役立てましょう!
- STEP4
 - あなたも指導者を! あなただけでなく、あなたの周りの人もストレス・タフにしてあげたい! と思ったら、指導者への道も開けています! (インストラクターコースの割引制度、セラピストへの道も開けます)



On-line ストレス・タフ講座

開講③ 個人からグループまで対応

- **[日 程]** : 1週間に1回、または2週間に1回、または月に1回 (要相談)
1日3時間 (全5回)
オンラインによる講座、日時等はファシリテーターと相談いたします。
- **[開講者]** : 講師 ヨーガ療法学会理事長 木村慧心
ファシリテーター 日本ヨーガ療法士協会所属
日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士 大関聡
- **[受講資格]** : 健康促進に関心がありストレス・タフ/ PTG 能力アップを願う人たち
- **[受講費用]** : 受講料 30,000 円 + 消費税、
その他 資料送付郵便代金が実費。(660円程度)
- **[受講修了時]** : PTG 講座修了証書を授与
- **[申し込み方法]** : 別紙をご覧ください。
- **[その他]** : 受講後の進路としてこれらのヨーガが指導できるようになるインストラクター、セラピストになるために、ヨーガ教師養成講座の受講費割引制度がございます。

