

❖ 目次

- この講座は実技と座学合わせて25回受講することで修了します。実技と座学の割合は必要に応じて調整してください。
- DAY1から順に受ける必要性はありません。また全てのカリキュラムを網羅する必要もありません。
- 補講を除き25回を超えることはできません。
- 25回のうち10回は他講座からも選択ができます。

❖ DAY1

- ❖ ヨガはなぜ女性に良いのか
- ❖ 女性を磨くホルモンを知る

❖ DAY2

- ❖ 思春期と更年期を楽しんで
- ❖ 男女のホルモンについて

❖ DAY3

- ❖ 「妊娠」
- ❖ 体の中で起こっている奇跡

❖ DAY4

- ❖ 快適なマタニティライフ
- ❖ マタニティインストラクターの仕事

❖ DAY5

- ❖ インストラクターの仕事
- ❖ インストラクターのテクニック

❖ DAY6

- ❖ 自分で決めるお産の仕方 バースプラン
- ❖ 出産から産後の不安を解決

❖ DAY7

- ❖ 骨盤調整
- ❖ 安定期までの骨盤ケア

❖ DAY★ ※実技で学びます

- ❖ マタニティパートナーヨガ

❖ DAY8

- ❖ マタニティ呼吸法
- ❖ 呼吸法概論

❖ DAY9

- ❖ 女性と母性
- ❖ 男性と父性
- ❖ 良好なパートナー関係であるために

❖ DAY10

- ❖ 産後の心理「産後鬱を予防しよう」
- ❖ 産褥期のトラブル
- ❖ 産後の骨盤ケア

❖ DAY11

- ❖ 「生きる知恵」アーユルベーダを生活に取り入れよう
- ❖ 健康診断「三つの体質」
- ❖ 病気の予防法

❖ DAY12

- ❖ 女性の病気
- ❖ 女性のための食事と栄養

❖ DAY13

- ❖ 性差別
- ❖ ハラスメントと対策

❖ DAY14

- ❖ ライフスタイルプランニング
- ❖ ライフプランニング

❖ DAY15

- ❖ 妊活とヨガ

この講座を受ける方へ

推奨映画 「ヒヤマケンタロウの妊娠」「うまれる」「コウノドリ」

