

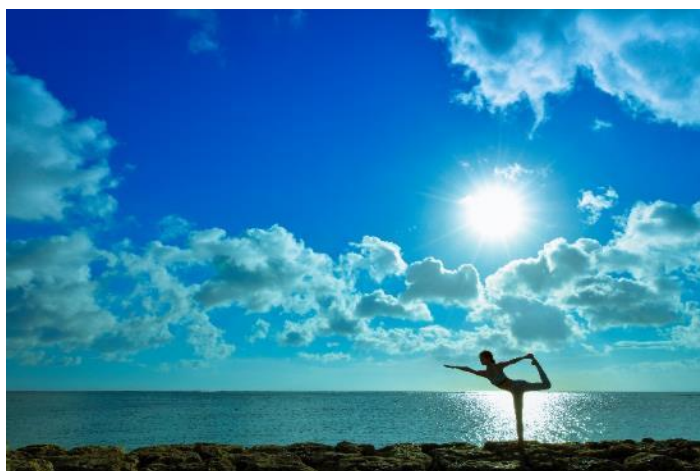
大自然に囲まれたリゾート バリで心と身体を癒す “ヨガリトリート”

5つ星ホテル「ビンタンバリリゾート」にて 38名が参加し、「全米ヨガアライアンス RYT200」を取得

モデル・ヨガインストラクター 里見茜が2日間特別講師
生徒としてモデル・インスタグラマーである中村江莉香が参加

健康の総合スクール「YMC メディカルトレーナーズスクール」を運営する株式会社ビジナリー・ライズ（本社：東京都新宿区、代表取締役 岡田邦彦）は、2019年6月16日（日）～6月29日（土）にバリでヨガリトリートを開催いたしました。

以下、イベントの発言要旨と、概要写真をお送りいたします。報道の一資料としてご検討いただければと存じます。



【開催概要】

- 日時 : 2019年6月16日（日）～6月29日（土）
 場所 : バリ島クタ「ビンタンバリリゾート」
 内容 : 「全米ヨガアライアンス RYT200」が取得できるリトリート
 午前の部・午後の部・夜の部の3部に分かれており、「ヨガ」、「哲学」、「解剖学」、「アーサナ」、「太陽礼拝」などを学ぶ
 特別講師 : モデル・ヨガインストラクター 里見茜 ※2日間、特別講師として参加

＜本リリースに関するお問い合わせ先＞
 YMC メディカルトレーナーズスクール広報事務局（株式会社 one 内）担当：茂木（もてぎ）
 TEL : 03-6826-6560 FAX : 03-6826-6641
 e-mail : press@one-inc.co.jp

特別講師：里見茜プロフィール



講師：里見茜 / Satomi Akane @satomiakane

(モデル/ヨガインストラクター/2019 emmi yoga ambassador)

人気雑誌の専属モデルとして活躍しながら 2014 年にハワイに留学し、ヨガインストラクターライセンスの一つである「REGISTERED YOGA TEACHER 200」(通称 RYT200)を取得。現在に至るまで数多くのヨガイベントを開催。Instagram のフォロワーは 14 万人を越え、ライフスタイルにも注目が集まる。2017 年度より emmi yoga ambassador を務める。

参加者：中村江莉香 コメント

Q バリでヨガをした感想を教えてください。

ヨガと向き合うことで、自分自身と向き合うことができます。日本にいとやるべきことや考えるべきことなど、普段の生活が頭によぎります。バリでは海・綺麗な空・素敵な気候の中で、優しく温かいバリの現地の方と、リラックスした落ち着いた日々を送ることができました。

Q リトリートで感じた魅力を教えてください。

心の断捨離ができたことです。「頑張ること、頑張らないこと」を体感しました。「感謝をすること、愛すること、許されること、受け入れること」が私自身、守りたい・大切にしたいことです。ヨガを通してその守りたい・大切にしたいことを発信することができました。そして、心と身体とマツしかない環境で、本来の想いを馳せることができました。

Q 今回のリトリートで学んだことを仕事・私生活でどのように活かしていきたいですか？

心を整え、心に帰る場所を作り、怒り・憎しみ・イライラ・辛さを受け入れて、その気持ちに丁寧に向き合っていきたいです。外からくる幸せを感じることは 100 年あっても足りないです。自分を幸せにして、そして誰かを幸せにしていきたいです。今後、インストラクターの活動では「生徒と心と心を通わせられる、感謝と愛を生徒自身の内側から感じることができる」そんな心の在り方、それぞれが持つ温もりや優しさを、生徒自身が気づき、本来の想いを共有し合いたい。本来の心へ問いかけができたことはバリにきたからだ、心から感じています。



中村江莉香/ Nakamura Erica @erica_nakamura

(モデル/インスタグラマー/株式会社 jewelry box President and CEO)

モデル・インスタグラマー。ファッションモデルを中心に、大手メーカーCM 出演からイメージモデルまで幅広いフィールドで活躍。趣味は海外旅行・ヨガで、今までに旅した国は 30 カ国以上にのぼる。特技は料理。自身のアパレルブランドを立ち上げ、ディレクター・デザイナーとしてのマルチな才能を発揮しており、2019 年 AbemaTV の『いきなりマリッジ 2』に出演し注目を浴びている。

【リトリートで学べること】

座学では、哲学、解剖学、生理学などを学び、実技では瞑想やアーサナ、太陽礼拝、アライメント、アジャストメントなどを学びます。最終日にはオーディション対策を行うプログラムとなっております。

《前半》

16	17	18	19	20	21	22
日	月	火	水	木	金	土
瞑想						
朝ヨガ	朝ヨガ・呼吸法					
朝食						
座学 (哲学導入)	実技 (アーサナ読解※)	実技 (アーサナ読解:太陽礼拝※3)	実技 (アーサナ読解)	ロールプレイング (パワーヨガ※4)	ロールプレイング (リラクソスヨガ)	ロールプレイング
座学 (IRマインド)					実技 (アーサナ復習)	ロールプレイング (グループ)
昼食						
座学 (解剖学導入)	実技 (アーサナ復習)	実技 (アーサナ読解:太陽礼拝)	座学 (哲学導入)	実技 (アーサナ読解)	ロールプレイング (リラクソスヨガ)	ロールプレイング (グループ)
座学 (生理学導入)	実技 (シャバーサナ実践※1)	実技 (誘導方法と表現)	実技 (プログラミング)		実技	
					瞑想 夕方ヨガ	
夕食						
プラーナヤーマ ※2 練習		実技 (太陽礼拝復習)	実技 (プログラミング復習)			
瞑想 フィードバック						

《後半》

23	24	25	26	27	28	29
日	月	火	水	木	金	土
瞑想						
朝ヨガ・呼吸法						
朝食						
座学 (哲学)			ロールプレイング① (パワーヨガ)	ロールプレイング③ (リラクソスヨガ)	実技 (太陽礼拝復習)	
座学 (解剖学)			実技 (アジャストメント復習※6)		太陽礼拝108回	
昼食						
実技 (アライメント※5)		実技 (アライメント)	ロールプレイング②	ロールプレイング④ (グループ)	オーディション対策	
		ロールプレイング	実技 (アジャストメント復習)		修了式	
夕食						
専科						
瞑想 フィードバック						

【座学】 ヨガのインストラクターとして必要な解剖学・運動生理学・ヨガ哲学などの基礎知識を学ぶ時間です。

【実技】 講師の説明を受けながら身体を動かしてポーズを取ったり、生徒指導にあたっての誘導を練習します。

【ロールプレイング】 自ら考えたレッスン内容に沿って生徒指導にあたっての誘導やポーズの調整を行っていく実践的な内容です。後半のレッスンではマタニティヨガ（※7）などの導入部分を学びます。

※ アーサナとは：ヨガの座法・体位のことです。

※1 シャバーサナとは：屍のポーズ、お休みのポーズともいわれ、仰向けになり体の力を抜くことで身体の疲れをとるポーズです。

※2 ブーナーマとは：ヨガの中で行う呼吸法のことです。

※3 太陽礼拝とは：太陽に祈りをささげるような動きを行うヨガのポーズの一連の流れのことです。12 個のポーズが含まれています。

※4 パワーヨガとは：筋力トレーニングの要素が強く、全身を使っていきながら柔軟性を深め筋力をつけていくためのプログラムのヨガです。

※5 アライメントとは：より安全に、効果的にポーズをとっていくための身体の骨や関節の配置のことです。

※6 アジャストメントとは：ポーズの効果を十分に感じてもらうため、また安心安全なポーズをとってもらうために、ポーズの調整をしてあげることです。

※7 マタニティヨガとは：妊婦の方向けのヨガのことです。身体に負担がないように、イスなどを使ったポーズを学んでいきます。

＜本リリースに関するお問い合わせ先＞
YMC メディカルトレーナーズスクール広報事務局（株式会社 one 内）担当：茂木（もてぎ）
TEL：03-6826-6560 FAX：03-6826-6641
e-mail：press@one-inc.co.jp

【宿泊ホテル・会場】

養成コースはビンタンバリリゾートホテル内の会場で行われました。宿泊と会場が同じホテル内で、日本語の話せるスタッフがいたため、英語が話せない方でも安心して宿泊していただきました。また、お食事は朝・昼・夕の3食付き。昼食はホテル内ではもちろん、周辺のローカルフードなど、ご自身のお好みのものをご利用していただきました。



【今後のスケジュール】

好評のため今後もバリでのヨガリトリートを予定しております。詳細は以下の通りです。

- 取得できる資格 : 全米ヨガアライアンス RYT200
- 受講期間 : 第2回 : 2019年9月4日～19日
第3回 : 2019年10月21日～11月5日
- 開催場所／宿泊 : バリ島クタ「ビンタンバリリゾート」
- 費用 : 通常 324,000 円 / 第1期生限定で 297,000 円
※受講料・教材費・宿泊費・食費（朝・昼・夕）・空港からの送迎費を含む
※ご契約はお客様と HIS バリ支店との間で行います
※その他に必要な費用：航空券代、海外保険代
※お部屋は2名1室（お1人部屋希望の場合は別途 73,000 円の追加料金）
- お支払方法 : 現金振込またはクレジットカード（VISA、MASTER、JCB）※支払い先は HIS
- 最小催行人数 : 15 名

【会社概要】

- 会社名 : 株式会社ビジョナリー・ライズ
- 所在地 : 東京都新宿区西新宿 1-22-2 新宿サンエービル 4 階
- 代表者 : 代表取締役 岡田邦彦
- 事業内容 : 美容・健康・癒し業界で働く技術者の養成（整体師／ヨガインストラクター／スポーツトレーナー／アロマセラピスト／チャイルドボディセラピストなど）、ヨガスタジオ運営
- スクール所在地 : 新宿／横浜／名古屋／大阪梅田／福岡／仙台／ハワイ
- URL : <https://ymcschool.jp/>