

BC 養成講座

ボディコーディネーター養成講座 「ボディコーディネーター養成講座・レッグ編」 トレーニングコースのご案内

March—May .2007

www.11rakuraku.com



<http://www.11rakuraku.com>

プレゼンシング インスティテュート ジャパン

ボディコーディネーター 坂本 春之

info@11rakuraku.com

1. ボディコーディネーションとは？

ボディコーディネーション(=BC)の定義は「変化を求める人に、その変化に必要な心と身体をコーディネートするスキル」で、プレゼンシング®をベースに身体から全身(心)へアプローチするものです。

これまでのセラピーでは、痛い思いをしても効果が長続きせず、いつの間にか元に戻ってしまうという悩みが多いようです。

実は体と心は無理やり強制されると抵抗が起こります。力づくで矯正するのはお互いの体と心に負担が掛かるのです。体と心のバランス、そして体と心のコミュニケーションがとれていないことが、いつまでたっても悩みが解消されない原因のひとつなのです。

カラダに痛みを与えることなく、ココロに負担を与えることなく、体と心をコーディネートするために、ボディコーディネーションは誕生しました。

BCが扱える内容は、美容、健康から能力開発、目標達成、問題解決まで多岐にわたります。

クライアントが望む変化を身体を通じてコーディネートするのがBCの目的です。

どの分野を扱うかは、あなたが望むクライアント次第です。

2. 【ボディコーディネーター養成講座】とは？

レッグ編、ショルダー&アーム編、バランス(ボディ)編、フェース編の4つのパートからなります。全体を継続して受講することにより、身心に対する理解が飛躍的に深まります。

個別に受講することも出来ませんが、全講座4パートを受講されることをおすすめします。

養成講座では、カウンセリング(聴覚)、観察法=ボディスキャニング(視覚、動き)、より深いタッチ(触覚)、イメージトレーニングを学んでいきます。

それらを通して、クライアントの意識を身体を持つすべての感覚にアクセスさせることで、クライアントの目的をコーディネートする方法を身につけていくのです。

そして、クライアントに対するときのあり方もお伝えいたします。

クライアントに対する時の身体の姿勢はもちろん、クライアントに対する時の心の姿勢(=プレゼンシング®)を身につけて頂けます。(プレゼンシング®につきましては3をご覧ください)

この講座は、ボディーワーカーはもちろんのこと、より広い視野でクライアントをサポートしたい方(ボディーワーカーに限らず、カウンセラー、コンサルタント、コーチなど、人と関わる職業の方)、そしてボディコーディネーターとして開業を目指す方を対象にしています。

もちろん、カウンセリングやタッチに関して未経験な方でも、安心して学んでいただけるような内容となっております。

ご自分の人生のスキルの幅をさらに広げるためにお役立て下さい。

3 . Presencing (プレゼンシング®) とは ?

Presencing = プレゼンシング®とは、シンプルに言うと『「今、この瞬間」をベースにして生きる』ということ。過去や未来に煩わされずに“今”を生きることで、みなさんの抱えているほとんどの問題はクリアされます。でも、言葉でいうほど、それをするのは簡単ではありません。

心で思って、頭で考えても、どうしても【今】からぶれてしまう。

プレゼンシング®は、身体を通じて、自然に今にいる状態を達成するためのスキルです。

すべては“プレゼンシング®=今この瞬間”をあなたが感じるために。

4 . ボディコーディネーター養成講座・レッグ編について

足は身体を支えるベースとなる部分です。

同時に「人としてのあり方」を支えるベースとなる部分です。

本当に重要な部分なのですが、「踏みつけにされ、見過ごされている」部分でもあります。

それゆえに、他の部分に比べてアプローチしやすい部分でもあります。

BC 養成講座では、まずこの重要でかつアプローチしやすい「レッグ」から、講座を開始します。

BC 養成講座トレーニング参加要項



2007年BC養成講座 レッグ編日程 :

トレーニングを3日間、グループレッスンを3回予定しています。

第1回目 : 3月18日(日) 10:30-18:00(予定) = 講師 坂本春之

グループレッスン : 4月7日(土) 17:30~19:30(予定)

第2回目 : 4月15日(日) 10:30-18:00(予定) = 講師 坂本春之

グループレッスン : 5月12日(土) 17:30~19:30(予定)

第3回目 : 5月20日(日) 10:30-18:00(予定) = 講師 坂本春之

グループレッスン : 6月9日(土) 17:30~19:30(予定)

以上3回の受講になります。(途中ランチタイム、休憩あり)

みなさんのスキル、進行具合をみながらのトレーニングになりますので、トレーニングの時間は多少変動するかもしれません。ご了承ください。

トレーニング 6.5h × 3日 + 個人レッスン 2h × 3日 = 合計 25.5h

トレーニングは月に1回の間隔で行いますので、現在お勤めされている方やお子さんのいらっしゃる方でも比較的楽に受講することができます。

受講資格:どなたでも OK(事前にボディコーディネーションを 1 回以上受けてください。PP もしくはデモンストレーションセッションを受講することが望ましい)

受講費: ¥ 182,700-(消費税込:分割の場合は、¥ 67,200-/月 × 3回になります)

会費は、トレーニング、グループレッスン、メールでのフォローアップを含みます。さらに、太極拳・合気柔術クラスへビジター参加することが出来ます。(横浜支部綱島・白楽教室は無料)

また、講座受講後、予約制の個人レッスンでスキルをより深めることが出来ます。個人レッスン及びサーティフィケーション・レッスン(コース終了後の個人での修了認定)は別料金となります。

【追加個人レッスン料金】: ¥ 21,000-(消費税込み)

資格:サーティフィケーション・レッスン(コース終了後の個人での修了認定)に合格されるとボディコーディネーション(レグ)のディプロマを取得できます。

【サーティフィケーション・レッスン料金】: ¥ 26,250-(消費税込み)

全講座4パートのディプロマを取得された方は、ボディコーディネーターのディプロマを取得できます。

会 場:

ミカサ スカサ 横浜市港北区日吉

<http://www.11rakuraku.com/>

持参していただくもの:

* 楽な服装 * ベッドに敷くバスタオル * 筆記用具 * 昼食と飲み物(お菓子は自由です)

ゴミは各自持ち帰り願います。

BC養成個人講座の開講も予定しております。マンツーマンでのトレーニング&レッスンとなりますので、より密なレッスンを望まれる方に最適です。

トレーニング・個人レッスン共、日程は応相談となります。トレーニングを3日間、個人レッスンを3回予定しています。(トレーニング 6.5h × 3日+個人レッスン 2h × 3日=25.5h)

受講費: ¥ 252,000-(消費税込:分割の場合は、¥ 90,300-/月 × 3回になります)

会費は、トレーニング、個人レッスン、メールでのフォローアップを含みます。さらに、自分の身体作りとして、太極拳・合気柔術のクラスにビジター参加することが出来ます。(横浜支部綱島・白楽教室は無料)

また、講座受講後も個人レッスンを予約でき、そこでスキルをより深めることが出来ます。個人レッスン及びサーティフィケーション・レッスン(コース終了後の個人での修了認定)は別料金となります。

【追加個人レッスン料金】: ¥ 21,000-(消費税込)

【BC養成講座 10大特典！】

- その 1 : 全日本柔拳連盟 横浜支部の練習に無料で参加できます
太極拳・形意拳・大東流合気柔術を学べます
- その 2 : BC専用ブログに参加できます
クローズドですので、安心して質問ができます
セッションやイベントの報告についても、より具体的なやり取りが行えます
ビジネスとしての新情報についても、いち早くお知らせします
- その 3 : メーリングリスト
養成講座生のメーリングリストに参加できます
練習報告・練習ボディの募集などに活用できます
- その 4 : BC資格者および講座生をオフィシャルページにて紹介します
- その 5 : ニーズのあるクライアントをご紹介します
- その 6 : スキルアップセミナーに参加できます
- その 7 : 技術維持、向上のための個人レッスン (=チュートリアル) を受けられます
- その 8 : 養成講座を再受講できます
21,000 /回 56,700 /コース
- その 9 : ダウンロードストア (DLS) に出品
ただいまDLSを準備中です
それぞれのコンテンツ (動画、音声など) を、販売できます
- その 10 : プレゼンシング®をロゴとして使用できます
- 各コース終了から、3ヶ月以内に認定セッションを受ける
認定後は、1年ごとにステータスを更新

インストラクター さかもとはるゆき（坂本春之）プロフィール

「変化を求める人にその変化に必要な心と身体をコーディネートする」ボディコーディネーター。

ボディコーディネーション™ ファウンダー

ディコンプレッション・ソマティクス™のエデュケーションリーダー。

国際トレーガー協会認定プラクティショナー・同チューター

国際トレーガー協会認定イントロダクトリー・ワークショップ・リーダー

姿勢保険均整師

日本カウンセラー協会公認カウンセラー

全日本柔拳連盟の本部指導員（同横浜支部長）として太極拳・合気柔術を指導。

動きをダイレクトにチェックした身体の延べ人数は十万人以上にも及ぶ。

2002年にプレゼンスの概念に出会い、プレゼンシング（＝プレゼンスの状態を体験する方法）を日本そして世界に広めていくことを中心に、多角的に活動している。

著書：イメージだけで「らくな体」をつくる本（サンマーク出版）



イメージだけで「らくな体」をつくる本 1,470円（税込）

さかもとはるゆき・著（サンマーク出版）

好評発売中！

「Micasa Sucasa」ミカサ スカサについて

「Micasa Sucasa」ミカサ スカサは、スペイン語で～あなたの家は私の家～という意味。みなさまの人生のクオリティを高める為の場を提供しております。

ボディコーディネーションを受けられるのは現在「ミカサ スカサ」のみになります。

この手技がどんなものかたくさんの方々を知っていただくことができます。また、体験こそがこの手技のすばらしさを感じていただくベストな方法だと思います。

みなさんの取得した資格が多くの方々にも認知されることで、みなさんがその資格を有効に生かせるきっかけとなりますよう願っています。

「Micasa Sucasa」ミカサ スカサ <http://www.11rakuraku.com/>

ご予約・お問合せ：045-562-9630

〒223-0061 神奈川県横浜市港北区日吉 6-4-33

ご質問、デモンストレーション希望について

連絡先：

〒223-0061 神奈川県横浜市港北区日吉 6-4-33

(株)プレゼンシング インスティテュート ジャパン / ミカサ スカサ

担当：醍醐 枝充子 ・ 坂本 春之

Tel: 045-562-9630 (月曜～金曜 10:00～17:00)

E-Mail: info@11rakuraku.com

【レッグ編以降のBC養成講座 開催予定】

2007年BC養成講座 ショルダー & アーム編日程 :

トレーニングを3日間、グループレッスンを3回予定しています。

- 第1回目 : 7月 8日(日) 10:30-18:00(予定) = 講師 坂本春之
グループレッスン : 7月 28日(土) 17:30 ~ 19:30(予定)
第2回目 : 8月 5日(日) 10:30-18:00(予定) = 講師 坂本春之
グループレッスン : 8月 25日(土) 17:30 ~ 19:30(予定)
第3回目 : 9月 2日(日) 10:30-18:00(予定) = 講師 坂本春之
グループレッスン : 10月 6日(土) 17:30 ~ 19:30(予定)

以上3回の受講になります。

トレーニング 6.5h × 3日 + 個人レッスン 2h × 3日 = 合計 25.5h

2007年BC養成講座 バランス編日程 :

トレーニングを3日間、グループレッスンを3回予定しています。

- 第1回目 : 11月 18日(日) 10:30-18:00(予定) = 講師 坂本春之
グループレッスン : 12月 8日(土) 17:30 ~ 19:30(予定)
第2回目 : 12月 16日(日) 10:30-18:00(予定) = 講師 坂本春之
グループレッスン : 2008年 1月 12日(土) 17:30 ~ 19:30(予定)
第3回目 : 2008年 1月 20日(日) 10:30-18:00(予定) = 講師 坂本春之
グループレッスン : 2008年 2月 16日(土) 17:30 ~ 19:30(予定)

以上3回の受講になります。

トレーニング 6.5h × 3日 + 個人レッスン 2h × 3日 = 合計 25.5h

2007年BC養成講座 フェイス編日程 :

トレーニングを3日間、グループレッスンを3回予定しています。: 日程未定

トレーニング 6.5h × 3日 + 個人レッスン 2h × 3日 = 合計 25.5h