

PRESS RELEASE

報道関係者各位

2023年11月6日
株式会社 ZEN PLACE

**YogaWorks® RYT500 認定講師 Jennie Cohen (ジェニー・コーエン) による
「後屈 ～解剖学の基礎と実践～」 オンライン特別クラス開催決定！**

— 2023年12月7日(木) 19:30～21:00 開催 —

最先端研究結果・科学をもとに、テクノロジードリブンでシームレスな事業展開により Holistic Wellness と Well-being の実現を目指す株式会社 ZEN PLACE (本社：東京都渋谷区 代表取締役：尾崎成彦) は、YogaWorks® RYT500 認定講師 Jennie Cohen (ジェニー・コーエン) によるオンライン特別クラス「後屈 ～解剖学の基礎と実践～」を2023年12月7日(木) 19:30-21:00 に開催いたします。
尚、本ワークショップは、英日通訳が入ります。



詳細・お申し込みはこちら：

<https://www.bodymindspiritresearchlab.com/workshops/733>

**YogaWorks® 「後屈 ～解剖学の基礎と実践～」 オンライン特別ワークショップ
国際的なヨガ・インストラクター養成コース「YogaWorks®」メソッドの特長について知る
(解剖学+実践)**

背骨の解剖学を学ぶことで、なぜ後屈で腰や首が弱く感じる人が多いのかを理解することができます。

後屈をすると腰が痛くなりませんか？

ラクダのポーズ(ウシュトラアーサナ)で頭を後ろに倒すと、首が痛くなりませんか？

その理由と重要な対処法を学ぶことができます。

「後屈 ～解剖学の基礎と実践～」オンライン特別クラスでは、まず簡単な解剖学のレッスンを行い、背骨の部位と、背骨の骨構造が部位によってどのように違うかを学びます。

そして、学んだことを実践できるよう、アーサナの練習をシェアします。

より楽しく、より快適な後屈の方法を学びましょう！

■開催概要

YogaWorks® RYT500 (300 時間) 認定講師である Jennie Cohen (ジェニー・コーエン) が、オンライン特別レッスンを開催します。きめ細かなインストラクションやシークエンスにより、ポーズの複雑さを掘り下げて観察し、冒険心を持ちながら実践に取り組みさせてくれます。

Jennie Cohen (ジェニー・コーエン) は、2024 年 4 月に来日が決定しており、東京で YogaWorks® RYT500 (300 時間) コースを開催します。

今回の「後屈 ～解剖学の基礎と実践～」では、後屈のポーズを YogaWorks®の特長でもある土台となる部分や、解剖学的なアプローチで学び、実践することができます。

こんな方におすすめ！

- ・ヨガが好きな方
- ・ヨガの学びを深めたい方
- ・ヨガのポーズを学びたい方
- ・ヨガワークスメソッドに興味がある方
- ・ヨガワークスティーチャートレーニングプログラムの参加を検討している方
など、どなたでも

■日程：2024 年 12 月 7 日(木) 19:30-21:00

■講師：Jennie Cohen (通訳：Tomoko.E)

■参加方法：オンライン (ZOOM 使用予定)

■対象：どなたでも

■料金：3,000 円 (税込)

■詳細・お申し込みはこちら：

<https://www.bodymindspiritresearchlab.com/workshops/733>



講師プロフィール



Jennie Cohen (ジェニー・コーエン)

ジェニーはダンスを通じてヨガと出会いました。

そして、取り組んでいたダンスである、サイモンソン・テクニックとも通じる、生徒一人一人のニーズに応じながら、安全性を最も重視するアプローチでヨガを教えています。

細かいインストラクション、そしてそれに応じたシーケンスによって、生徒たちは、アーサナの複雑さを掘り下げて観察すると同時に、冒険心をもってヨガのプラクティスに取り組んでいくことができます。

また、彼女のクラスは、ジェニーの解剖学への傾倒や、ヨガ哲学への深い洞察が多く吹き込まれたものとなっています。ジェニーは、YogaWorks®の500時間認定講師であり、解剖学をレスリー・カミノフ（最強のヨガレッスン著者）やアイリーン・ダウドに師事して学んでいます。

「Yoga for Everybody ヨガをすべての人に」という想いで生まれたYogaWorks®

ヨガワークスは1987年にアメリカ・カリフォルニア州で生まれたヨガのスタジオの名称で、そのスタジオが生み出したヨガの指導者を育成するための養成コースが、全米ヨガアライアンス認定「YogaWorks® ティーチャートレーニング（ティーチャートレーニングプログラム）200時間・500時間」です。

ヨガの学びを深めたい、ヨガのインストラクターを目指している、ヨガが気になっている、ヨガを始めたばかり…きっかけは様々ですが、世界で最初にRYTを作った老舗のヨガ指導者養成スクールYogaWorks®は、「Yoga for Everybody ヨガをすべての人に」という想いで生まれました。30年の実歴に、最新の解剖学・哲学を理論的に取り入れたカリキュラムで、ヨガを始めたばかりの方から、他校でRYT200を取得した方の学び直しまで、幅広い方がYogaWorks® ティーチャートレーニングコース（インストラクター養成コース）や特別ワークショップに参加しています。

現在YogaWorks®ティーチャートレーニングは、世界4大陸、20カ国、50都市以上で開催される国際的なトレーニングプログラムです。



・最新の解剖学・哲学を理論的に取り入れた、世界一歴史のあるカリキュラム

YogaWorks® ティチャートレーニングは、世界一歴史のあるカリキュラムに沿って行われます。解剖学やアーサナ（ポーズ）練習、ヨガ哲学はもちろん、他校では十分な時間が確保できないティーチング練習やシークエンスづくり（レッスン構成の組み立て方）も時間をかけて学びます。

人に教えることで、自分自身のヨガの学び、理解も深まります。

卒業後、インストラクターとして論理的なレッスン作成を行いティーチングができるようになります。

・国内外の著名な講師陣

YogaWorks®の講師は、長年の指導経験を持つ世界一流のメンバーです。

スタジオを創設した上級アシュタンガ指導者の Maty Ezraty、Chuck Miller、上級アイアンガー指導者の Lisa Wolford 達によってこのティチャートレーニング プログラムは発展しました。「指導者の指導者」に最初からヨガの基礎を学ぶことで、指導者として学ぶべきポイントを無駄なく効率的に習得できます。

国内の著名な講師はもちろん、海外から著名な講師を招いた養成コース、特別ワークショップも開催しています。



株式会社 ZEN PLACE

「日本のウェルビーイングを世界最高にする」ZEN PLACE は、グローバルな環境で最新技術と DX で挑戦を重ね、ウェルビーイングとサービス業界にイノベーションを起こしている Well-being Development Company です。

最先端研究結果・科学をもとに、DX・Web3.0 との融合を行い、日本国内だけでなく中国をはじめとする海外のピラティス・ヨガスタジオの運営や学びを深める養成コースやワークショップ、ウェルビーイングを促進する自社開発アプリや AI 解析サービス、豊かな一生活をサポートするヘルスケア・アプリの開発やクリニック・訪問看護、さらに免疫や内蔵機能の調節など様々な生体機能に効果があるといわれている CBD を取り扱う EC サイト運営や自社開発など、ZEN PLACE らしいユニークでシームレスな事業展開で Holistic Wellness と Well-being を実現し、社会に変化をもたらすユニークでオンリーワンの会社です。

ZEN PLACE と、もっとウェルビーイングな未来へー

※1: 自社調べ(2023年9月)

商号 : 株式会社 ZEN PLACE
代表者 : 尾崎 成彦
所在地 : 東京都渋谷区広尾 3 丁目 1 2 - 3 6 ワイマツ広尾 4 階
業種 : ヘルスケア



■ZEN PLACE 関連サイト

スタジオ Website <https://www.zenplace.co.jp/>
コラムサイト <https://www.zenplace.co.jp/column/index.php>
公式 Instagram https://www.instagram.com/zenplace_official/
公式 Twitter https://twitter.com/zenplace_jp
公式 YouTube <https://www.youtube.com/channel/UC-N5VcKtH5XQLoOQonXDkpw>
コーポレート Website <https://corporate.zenplace.co.jp/>
コーポレート Instagram https://www.instagram.com/zenplace_corporate/
アカデミーWebsite <https://ac.zenplace.co.jp/>
オンラインストア <https://zenplaceonline-store.myshopify.com/>
CBD オンラインストア <https://cbd.zenplace.co.jp/shop>
zen place 採用情報 <https://www.wholebodyeducator.com/>

本件に関する報道関係者のお問い合わせ

株式会社 ZEN PLACE

マーケティング室 PR 担当：福田

メールアドレス: n.fukuda@zenplace.co.jp, zen_marketing@zen-jp.info