

## Y4C (ヨガ フォー キャンサー) 創始者 Tari Prinster

### 世界で 15 年以上がんサバイバーを支える

# ヨガティーチャートレーニング、アメリカからついに日本上陸！！

株式会社ぜん（〒150-0012 東京都渋谷区広尾 1-3-18）が運営する、ワークショップ、講座、養成コース専門のスタジオ『BMS R Lab』は、2017年5月26日（金）から6月4日（日）まで、全米でNo.1人気のヨガスクール YogaWorks がパートナー提携を結ぶ公式資格 Y4C「ヨガ フォー キャンサー」の創始者 Tari Prinster（タリ・プリンスター）来日による週末集中コース&ワークショップを開講いたします。

#### ※以下、Tari よりコメント到着！

私がヨガを始めたのは 50 歳の時。ヨガが更年期症状を和らげてくれるかもしれないという期待からでした。実際に更年期症状も改善され、16年経った今では、「人はいつでも変われるし、何をしても遅くはない」という良いお手本になっていると思います。若々しい気持ち、まっすぐな姿勢、質の良い睡眠に適切な体重、そして、丈夫な骨を維持していられるのもヨガのおかげです。ヨガは、がん治療や副作用、そして生涯付き合っていかなければならない再発の恐れといった日々の苦闘を上手く乗り越えるための力強いツールだと思います。私にとってヨガは、単に健康を維持する為の手段ではなく、がん回復期に私を支えてくれた精神的安らぎでもあります。何故ヨガがこんなにも良い効果をもたらしてくれたのか不思議に思っていました。リサーチをしているうちに、ヨガは免疫システムを強化することでがんの再発を防いでくれるということを知り、納得できました。これはヨガの治癒力がまだ認知されていなかった 15 年前のことですが、それ以来私は、ヨガサバイバーのニーズに基き入念に構築した、ヨガポーズとシーケンスのシステムを開発しました。それが、Y4C メソドロジー(方法論)です。



#### ■ Tari Prinster (タリ・プリンスター)

New York にある OMyoga の講師。現在 70 歳。自身が、がんサバイバーであり、ヨガティーチャー、著者、そしてヨガ専門のクラスやリトリートを通してがんサバイバーを繋ぐ団体、Yoga4Cancer, LLC(Y4C)と the Retreat Project (非営利)の創始者です。彼女はまた、特別なニーズを要するがん患者・サバイバーにも的確に対応できるヨガ指導者を育成するためのティーチャー・トレーニング・プログラムを指揮監督しています。

#### ■ 週末集中クラス&ワークショップ スケジュール

<ヨガフォーキャンサー週末集中コース> ☞<http://www.yoga-pilates-yosei.com/y4c/>

●5/26 (金) 18:30-21:00 ●5/27 (土) 9:00-18:00 ●5/28 (日) 9:00-18:00 ●6/2 (金) 18:30-21:00  
●6/3 (土) 9:00-18:00 ●6/4 (日) 9:00-18:00 ※9:00-18:00の回は、休憩1時間ございます。

計 37 時間、実践ホームワーク課題：8 時間 計 45 時間

<ワークショップ> ☞<http://www.yoga-pilates-yosei.com/y4c/zn/contact/workshop.php>

5/30 (火) 18:00~20:00 「がん経験者のためのヨガを知るワークショップ」

5/31 (水) 18:00~20:00 「がん患者の心身の健康をサポートするヨガのアプローチを学ぶ」



#### Y4C~Yoga for Cancer~ のご紹介

がん治療の副作用によるカラダへの影響を軽減し免疫を高めることによって、回復を促すのに効果的なヨガを指導できるようになる為の養成コースです。これまで 1500 人以上の指導者を育てた Y4C 創始者 Tari Prinster (タリ・プリンスター) による直接指導。

がんサバイバーへのヨガを学びたい全ての方へ、がんサバイバーに関わる医療従事者の方へ、自信を持っておすすめするコースです。

#### BMS R Lab のご紹介

当スタジオは「心」と「身体」、「精神」を学び、健やかに生きる知恵を皆さんと持ち寄り、想いを広げていく空間を目指しています。ヨガ・ピラティス、解剖学、瞑想、呼吸法、メンタルトレーニング、漢方など、日頃のレッスンだけではお伝えすることができない、各専門の有名講師を招きワークショップを開催。未経験者向けからインストラクター資格養成まで幅広く開催しています。

#### 株式会社ぜん

ヨガ・ピラティスを通して心身ともに真の健康を提供し、人が元気で社会が元気、そして家庭が元気になる社会作りに貢献することを目標としています。高齢者需要も高まるなか、病気予防、健康増進、健康寿命延命のためのヨガ・ピラティスと、穏やかに、笑顔で、自分らしく生きるための新しいリハビリ・看護に取り組んでおります。今後も、ヨガ・ピラティススタジオ、訪問看護ステーションの新店舗オープン、季節キャンペーンを予定しております。ぜひご期待ください。

#### 【本件に関するお問い合わせ】

株式会社ぜん マーケティング部 枝、井口 (zen\_marketing@zen-jp.info)

〒150-0012 東京都渋谷区広尾 1-3-18 広尾オフィスビル 3F / TEL : 03-6409-6503

BASI ピラティス HP : <https://www.basipilates.jp/> ピラティススタイル HP : <https://www.pilatesstyle.jp/>

ヨガプラス HP : <https://www.yoga-plus.jp/> コーポレートサイト : <http://zen-jp.info/>

#### 【BMS R Lab に関する問い合わせ先】

株式会社ぜん スクール事業部 小池 (m.koike@zen-jp.info)、前田 (c.maeda@zen-jp.info)