

# ＜福岡＞ 平日集中コース

2017年6月5日(月)～6月30日(金)

開催場所/FEEL STUDIO 天神駅 福岡市中央区天神3丁目2-19 天神久保田ビル3F  
定員/20名

## Jennie Cohen / ジェニー・コーヘン

Jennie Cohen (ジェニー・コーヘン) 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クエンスによって、生徒たちは、アーサナの複雑さを握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、ヨガワークスの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。2016年9月、東京にてヨガワークスティーチャートレーニング300時間(RYT300)指導。豊富な指導経験と、解剖学を得意分野とする長年の学びから得た知識から、生徒一人ひとりを丁寧に指導する姿勢にプライベートレッスンはもちろん、通常クラスも大人気の講師。ヨガを心から愛し、本質を求めの方にお勧めの講師です。



## 平日集中コース/プログラム

各日/9:00～18:00 (1時間休憩、他に小休憩あり)  
※変更の場合もあり

「平日集中コース」でその日のテーマとなるポーズの種類をご案内いたします。  
他、哲学(講義・ディスカッション)・呼吸法(講義・実技)・アジャスト法(講義・実技)・指導法(講義・実技)・ポスチャーラボ・アーユルヴェーダ・瞑想・マントラ・チャンティング・マタニティヨガ(講義・実技)などの座学、実践が毎回含まれます。

6/5 (月)	ヨガワークスクラス/オープニング
6/6 (火)	左右対称のニュートラルな回旋の立位のポーズ
6/7 (水)	スリヤナマスカラ(太陽礼拝)Aのイントロダクション/胴体の安定
6/8 (木)	外旋の立位のポーズ
6/9 (金)	外旋の立位のポーズ
6/12 (月)	スリヤナマスカラ(太陽礼拝)A
6/13 (火)	左右非対称のニュートラルな回旋の立位のポーズ
6/14 (水)	スリヤナマスカラ(太陽礼拝)B
6/15 (木)	逆転のポーズ
6/16 (金)	逆転のポーズ

6/19 (月)	立位のツイスト
6/20 (火)	後屈
6/21 (水)	ビギナーのためのクラス
6/22 (木)	後屈
6/23 (金)	前屈
6/26 (月)	座位のツイスト
6/27 (火)	リストラティブヨガ/椅子を使った後屈
6/28 (水)	ヒップオープナー/アームバランス
6/29 (木)	逆転のポーズの復習/胴体の安定
6/30 (金)	指導法(実技)テスト、Closing Circle

※期間中は授業中内に筆記試験や持ち帰り筆記試験もあります。※内容や講義の順番は変更になる場合がございます。  
※日程やカリキュラムは変更となる場合がございます。ご了承くださいませ。

早期割引(～4月末まで)

受講料/ **460,000円** 通常受講料/497,000円

詳細・お申込みは [www.yoga-works.jp](http://www.yoga-works.jp)