

＜大阪＞ 平日集中コース

2017年8月7日(月)～9月1日(金)

開催場所／梅田駅付近 定員／36名

Kristen Engles / クリステン・エンゲルズ

「私にとってヨガを指導するというのは、恩返しできる機会です。私は、この旅路の中で自分が学んできた素晴らしい贈り物をシェアできるという幸運に恵まれています。私は生徒自身が身体的な実践(アーサナ)を学び、マインドフルな方法で自分自身に挑戦を課すことができる、楽しく安全な場を提供します。生徒の変容を見届けるのは心を揺さぶられます。その時彼らは、自分自身の可能性に気づき、本当の自分自身を心から受け入れます。クラスの中で、そしてより重要な日常生活の中でも、自身の本当の可能性を解き放ちます。」

ニューヨークを拠点に、クリстенは2008年からヨガとマインドフルネスのテクニックを人々にシェアし続けています。彼女は「YogaWorksを第2のホームと呼べることを誇りに思っている」と言います。YogaWorks認定講師として、クリстенはそこでグループクラスを指導しています。また、YogaWorksティーチャートレーニング200時間のトレーナーとして、国内外を回っています。



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)

「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。

8/7 (月)	ヨガワークスクラス／オープニング
8/8 (火)	左右対称のニュートラルな回旋の立位のポーズ
8/9 (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
8/10 (木)	外旋の立位のポーズ
8/11 (金)	外旋の立位のポーズ
8/14 (月)	スリヤナマスカラ(太陽礼拝)A
8/15 (火)	左右非対称のニュートラルな回旋の立位のポーズ
8/16 (水)	スリヤナマスカラ(太陽礼拝)B
8/17 (木)	逆転のポーズ
8/18 (金)	逆転のポーズ

8/21 (月)	立位のツイスト
8/22 (火)	後屈
8/23 (水)	ビギナーのためのクラス
8/24 (木)	後屈
8/25 (金)	前屈
8/28 (月)	座位のツイスト
8/29 (火)	リストラティブヨガ／椅子を使った後屈
8/30 (水)	ヒップオープナー／アームバランス
8/31 (木)	逆転のポーズの復習／胴体の安定
9/1 (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(～6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