

# <東京> 平日集中コース

2017年11月13日(月)～12月8日(金)

開催場所/BMS-RLab 品川区西五反田1-25-1 KANOビル5F 定員/36名

## Anne Van Valkenburg / アン・ヴァン・ヴァルケンバーク

Anneは1999年からヨガの練習を始め、2003年よりYogaWorksで指導しています。ロサンゼルスでグループクラス、プライベートレッスンを指導しながら、国内外でYogaWorksティーチャートレーニング200時間、500時間を率いています。Anneのクラスの本質はアライメントを重視したヴィンヤサであり、物語を伝えるためのテーマに沿ったシーケンスをもとに、生徒にスローダウンするというチャレンジを与えながら指導されます。

Anneは身体的な実践の基本を教えることと同時に、『ヨガの八支足』の哲学を組み込むことに情熱を傾けます。また、生徒たちが自分自身にとってのヨガの意味を定義づけられる空間作りを楽しんでいます。生徒たちがヨガを身体的なもの以上であると捉えられるように、そして真の自己とより深く繋がっていくための手段として総合的なヨガの練習を活かしていただけるように、インスピレーションを与えられることがAnneの願いです。



## 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)

「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)・ポスチャラボ・アーユルヴェーダ・瞑想・マントラ・チャンティング・マニティヨガ(講義・実技)などの座学、実践が毎回含まれます。

11/13(月)	ヨガワークスクラス/オープニング
11/14(火)	左右対称のニュートラルな回旋の立位のポーズ
11/15(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
11/16(木)	外旋の立位のポーズ
11/17(金)	外旋の立位のポーズ
11/20(月)	スリヤナマスカラ(太陽礼拝)A
11/21(火)	左右非対称のニュートラルな回旋の立位のポーズ
11/22(水)	スリヤナマスカラ(太陽礼拝)B
11/23(木)	逆転のポーズ
11/24(金)	逆転のポーズ

11/27(月)	立位のツイスト
11/28(火)	後屈
11/29(水)	ビギナーのためのクラス
11/30(木)	後屈
12/1(金)	前屈
12/4(月)	座位のツイスト
12/5(火)	リストラティブヨガ/椅子を使った後屈
12/6(水)	ヒップオープナー/アームバランス
12/7(木)	逆転のポーズの復習/胴体の安定
12/8(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(～9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)