

<東京> 週末集中コース

2018年1月27日(土)～4月8日(日)

開催場所/BMS R Lab 2 品川区西五反田3-6-20 いちご西五反田ビル9F

Kosai / 加藤 紅彩

YogaWorks認定講師、E-RYT500。2006年よりヨガ指導を開始。
2014年に日本初のYogaWorks認定講師試験に合格し、2015年に日本初のYogaWorks
ティーチャートレーナーとして認められる。
指導時間は数千時間、プライベートレッスン指導は600本を超える。
インストラクター研修や新人育成にも関わる。海外講師によるティーチャートレーニング、
ワークショップ、レッスン等の通訳、アシスタントを歴任。
BODY・MIND・SPIRITの観点をバランス良く融合させた指導スタイルは定評があり、
グループクラス、プライベートレッスン共にリピーターが多い。



週末集中コース／プログラム

各日/9:00～18:00 (1時間休憩、他に小休憩あり)
*期間中 3/3(土)、3/4(日)はお休みとなります。

「週末集中コース」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。

下記の他に、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。

1/27 (土)	ヨガワークスクラス／オープニング
1/28 (日)	左右対称のニュートラルな回旋の立位のポーズ
2/3 (土)	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
2/4 (日)	外旋の立位のポーズ
2/10 (土)	外旋の立位のポーズ
2/11 (日)	スリヤナマスカラ(太陽礼拝)A
2/17 (土)	左右非対称のニュートラルな回旋の立位のポーズ
2/18 (日)	スリヤナマスカラ(太陽礼拝)B
2/24 (土)	逆転のポーズ
2/25 (日)	逆転のポーズ

3/10 (土)	立位のツイスト
3/11 (日)	後屈
3/17 (土)	ビギナーのためのクラス
3/18 (日)	後屈
3/24 (土)	前屈
3/25 (日)	座位のツイスト
3/31 (土)	リストラティブヨガ／椅子を使った後屈
4/1 (日)	ヒップオープナー／アームバランス
4/7 (土)	逆転のポーズの復習／胴体の安定
4/8 (日)	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(～11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