

<大阪>

平日集中コース

2018年4月2日(月)～4月27日(金)

開催場所/梅田駅付近

Jenny Aurthur / ジェニー・アーサー

YogaWorks認定講師、E-RYT500。20年前からロサンゼルスでヨガを始める。これまでにYogaWorks創始者のマティ・エズラティ、リサ・ウォルフォードや、世界的ヴィンヤサヨガマスターのショーン・コーン、そして上級アイアンガーヨガ講キャリア・オワーコといった、今日の最も優れた指導者たちのもとで学んできました。

「ヨガは私の人生において常に継続している探求のひとつです - 他の何よりも、長く関係が続いています。

20年経ち、私はフルタイムのヨガ指導者、ティーチャートレーナーであるという特権に恵まれています。何千もの生徒たちに指導し、世界中でトレーニングを行ってきました。そして何より重要なことに、私は毎日自分が愛することをやり続けています。



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。

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。

4/2 (月)	ヨガワークスクラス/オープニング
4/3 (火)	左右対称のニュートラルな回旋の立位のポーズ
4/4 (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
4/5 (木)	外旋の立位のポーズ
4/6 (金)	外旋の立位のポーズ
4/9 (月)	スリヤナマスカラ(太陽礼拝)A
4/10 (火)	左右非対称のニュートラルな回旋の立位のポーズ
4/11 (水)	スリヤナマスカラ(太陽礼拝)B
4/12 (木)	逆転のポーズ
4/13 (金)	逆転のポーズ

4/16 (月)	立位のツイスト
4/17 (火)	後屈
4/18 (水)	ビギナーのためのクラス
4/19 (木)	後屈
4/20 (金)	前屈
4/23 (月)	座位のツイスト
4/24 (火)	リストラティブヨガ/椅子を使った後屈
4/25 (水)	ヒップオープナー/アームバランス
4/26 (木)	逆転のポーズの復習/胴体の安定
4/27 (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。※こちらのコースには通訳が付きます。

早期割引(～2018年2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