

<東京> 平日夜+週末集中コース

2018年6月6日(水)～7月22日(日)

開催場所/BMS R Lab2 新設スタジオ
品川区 西五反田3-6-20 いちご西五反田ビル9F

Liz Terry / リズ・テリー

アラブ首長国連邦・ドバイのSatya Flow Yogaの創設者。

国際的なヨガの実践者たちをドバイに引き寄せ、創造的で楽しいワークショップを地域で指導し、世界中でヨガ・リトリートを率いています。彼女は生徒たちに、自分たちが思っている可能性を飛び越え、学び続け成長し続けることを促します。ヨガの身体的な練習への熱意はやがて、自分自身の真の可能性、サティア(真実)を発見し解き明かし、ヨガは私たちに、他者に対してだけではなく自分に対しても慈悲の心を持つ自信と勇気を得る機会を与えてくれます。」ていく日々の規律になります。

リズは、幸運なことに素晴らしいグルたちから学んだことを教えるだけではなく、ワークショップやクラス、そして何よりも彼女の生徒たちから学んだことを通して、指導者としても人間としても成長し続けています。



平日夜・週末集中コース/プログラム

平日/18:30～21:30 (小休憩あり)
土・日/9:00～18:00 (1時間休憩、その他)

「平日夜・週末集中コース」は、平日お仕事をされている方にもご参加頂きやすいようにプログラムしました。約1ヶ月半に渡るトレーニングに加え、関東ヨガプラススタジオ(五反田店、銀座店、横浜店他)で毎週開催される日本人ヨガワークス認定講師が教えるYogaworks Style Class と、トレーニング期間中に担当講師が教えるレッスンの中で、ご都合の良いレッスンを14回受講していただき、コース修了となります。(14回のレッスン受講料はコース参加費に含まれます。)また、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・実技が毎回含まれます。

6/6 (水)	オープニング/ヨガ哲学
6/7 (木)	ヨガ哲学
6/9 (土)	左右対称のニュートラルな回旋の立位のポーズ
6/10 (日)	スリヤナマスカラ(太陽礼拝)A
6/13 (水)	解剖学/ヨガ哲学
6/14 (木)	ヨガ哲学
6/16 (土)	外旋の立位のポーズ
6/17 (日)	左右非対称のニュートラルな回旋の立位のポーズ
6/20 (水)	解剖学/ヨガ哲学
6/21 (木)	ヨガ哲学
6/23 (土)	スリヤナマスカラ(太陽礼拝)B
6/24 (日)	逆転のポーズ
6/27 (水)	解剖学/ヨガ哲学
6/28 (木)	ヨガ哲学

6/30 (土)	逆転のポーズ
7/1 (日)	回旋
7/4 (水)	解剖学/ヨガ哲学
7/5 (木)	ヨガ哲学
7/7 (土)	後屈と肩の外旋
7/8 (日)	後屈と肩の屈曲
7/11 (水)	解剖学/ヨガ哲学
7/12 (木)	ヨガ哲学/復習
7/14 (土)	ヨガ初心者のためのクラス
7/15 (日)	前屈/リストラティブヨガ
7/18 (水)	ヒップオープナー/アームバランス
7/19 (木)	ヒップオープナー/アームバランス
7/21 (土)	復習、クラス内試験
7/22 (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。*こちらのコースには通訳が付きます。

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