

<東京> 週末集中コース

2017年5月13日(土)～7月16日(日)

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

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)

「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。

5/13 (土)	ヨガワークスクラス／オープニング
5/14 (日)	左右対称のニュートラルな回旋の立位のポーズ
5/20 (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
5/21 (日)	外旋の立位のポーズ
5/27 (土)	外旋の立位のポーズ
5/28 (日)	スリヤナマスカラ(太陽礼拝) A
6/3 (月)	左右非対称のニュートラルな回旋の立位のポーズ
6/4 (土)	スリヤナマスカラ(太陽礼拝) B
6/10 (日)	逆転のポーズ
6/11 (土)	逆転のポーズ

6/17 (土)	立位のツイスト
6/18 (日)	後屈
6/24 (土)	ビギナーのためのクラス
6/25 (日)	後屈
7/1 (土)	前屈
7/2 (日)	座位のツイスト
7/8 (土)	リストラティブヨガ／椅子を使った後屈
7/9 (日)	ヒップオープナー／アームバランス
7/15 (土)	逆転のポーズの復習／胴体の安定
7/16 (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 (～3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