

<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

John Gaydos / ジョン・ゲイドス

ジョン・ゲイドスは1972年からヨガを始め、ヨガワークスのシニア・ティーチャー・トレーナーの1人として、世界中でトレーニングを指導している。ERYT500としてもヨガアライアンスに公認されており、拠点であるロサンゼルスでのヨガワークスにて、全ての講師のディレクターも務める。ヨガワークスの資格認定協会会員でもあり、全てのレベルのクラスで指導。彼自身がプロダンサーであることから、ダンサーとしても活躍。生徒を次のレベルに持っていくため、また個人に合ったクラスを作り出すため、アサナ、プラナヤマ、瞑想、哲学における様々な分野での経験を活かしたクラスを行う。



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。

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