



# 全米ヨガアライアンス認定 30時間ビギナー講座



## 【WORK SHOP開催日程】

2019.11/10 (日) 12/8 (日) 2020.1/19 (日) 2/16 (日)

10:00～13:00 (3時間)

## 【開催場所】

《WORK SHOP》

スタジオバース表町

〒700-0821 岡山県岡山市北区中山下2-4-52

ラッキービル3F



## 《アーサナ基礎》

ホットヨガスタジオカルド岡山店

〒700-0821 岡山県岡山市北区中山下1-10-30

福武ジョリービル7F

TEL: 086-201-2640



### 【募集定員】

20名

ご入金先着順とさせていただきます。

募集定員に達し次第締め切らせていただきます。

### 【申込締切】

2019.10/31 (木)

## 【参加対象】

- 基礎からしっかり学びたい方
- アーサナの基本的なポーズを学びたい方
- 全米ヨガアライアンス認定ヨガ指導者養成200時間講座に進む準備をしたい方

## 【メイン講師】



**Olivier Charles** (オリヴィエ・チャールズ)

ヨーロッパ出身

全米ヨガアライアンスE-RYT500取得

2000時間以上の指導経験

インド、ヨーロッパでヨガ指導者養成コースに関わる

2013年ロンドンでヨガを始める。

2000時間以上の指導経験で取得できる全米ヨガアライアンス認定

500時間インストラクター（E-RYT500）になって実感するのは、

自分の身体の限界を熟知し、焦らずコツコツと、また恐れを捨ててプラクティスに取り組むことで、今まで想像もできなかった柔軟でしなやかな自分を発見できる、という事。

モダンヨガプラクティス、解剖学の知識と仏法の良いところを合わせたのが自分のティーチングスタイル。

ヨガ指導者養成コースの生徒には、自身をしっかり見つめる事を基本に据え、少しずつ個性が開花するように導く。

## 【講師】

～ヨガの哲学 瞑想～



**Shino Nakamura** (中村 志乃)  
全米ヨガアライアンスRYT200取得  
鳥取市内で「シャンティヨガ」を展開

## 【講師】

～ヨガの解剖学～



**Tsutomu Aizawa** (相沢 務)  
理学療法士国家資格取得  
鍼灸師・看護師  
救急救命士・介護支援専門員  
ドイツ筋骨格医学学会認定マニュアルセラピスト  
全米ヨガアライアンス認定ヨガ指導者養成コース修了

## 【講師】

～アーサナ基礎～



**Mayu Mizuno** (水野 麻由) IR名：もも  
全米ヨガアライアンスRYT200取得  
カルド岡山でのヨガ養成コース修了

## 【開催スケジュール&プログラム】

全30時間 (講座12時間+ホームワーク&ホームプラクティス18時間)

→ もも先生のレッスンまたは、  
日曜日のアーサナ基礎を受けていただきます。

## 《WORK SHOP》

DAY① 11/10(日)10:00～13:00(3時間) 講師：Olivier Charles

《スーリヤナマスカーラA&B（太陽礼拝）》

太陽礼拝はヨガの最初に行う基本中の基本のポーズです。  
後に続くすべてのポーズの基礎を作るものです。

DAY② 12/8(日)10:00～13:00(3時間) 講師：Olivier Charles

《ヨガアナトミー（解剖学）》

体の仕組み、動きを理解することで不要な怪我や痛みから解放されます。  
ご自分の身体と向き合いながら学ぶことで、体の健やかさが増します。

DAY③ 2020.1/19(日)10:00～13:00(3時間) 講師：Shino Nakamura（中村 志乃）

《ヨガ哲学とヨガ瞑想》

哲学と聞くと苦手意識を持つ方もおられると思いますが、ヨガはもちろん日常生活にも役立ちます。

ヨガ哲学では、イライラや悲しみ、怒りなどネガティブな感情をコントロールする秘訣、心の状態を穏やかに保つコツを学べます。

瞑想は、近年メディアに取り上げられ注目を集めています。

ストレス軽減・リラックス効果・集中力アップが代表的な瞑想の効果です。

瞑想とは何かを理解しながら効果を体感し、

日常生活に取り入れられる瞑想法を学べます。

DAY④ 2/16(日)10:00～13:00(3時間) 講師：Tsutomu Aizawa（相沢 務）

《ヨガアナトミー（解剖学）》

12/8で学んだヨガアナトミーとは別の知識を得られます。

さらに学ぶことで、より一層ご自分の体の声を聴きとれるようになり、  
怪我や体への負担を予防できるようになります。

## 《アーサナ基礎》

毎週日曜日 17:45～18:30 (45分間)

11/10 (日) 11/17 (日) 11/24 (日)

12/1 (日) 12/8 (日) 12/15 (日) 12/22 (日)

2020.1/5 (日) 1/12 (日) 1/19 (日) 1/26 (日)

2/2 (日) 2/9 (日) 2/16 (日) 2/23 (日)

安楽座のポーズ 山のポーズ 上向き犬のポーズ 板のポーズ  
三日月のポーズ 下向き犬のポーズ 戦士のポーズⅠ 戦士のポーズ  
三角のポーズ 木のポーズ チャイルドポーズ 座った前屈のポーズ  
合蹠（がっせき）のポーズ 胎児のポーズ ガス抜きのポーズ  
を上記日程で学びます。



おすすめ!

## 【受講料】

30時間コース：カルド岡山会員 ￥110,000 (税別)  
一般 ￥140,000 (税別)

※全30時間修了の方にはヨガアライアンス認定書をお渡しいたします。

※一般の方はカルド岡山でのホットヨガ&ジムが4カ月間使い放題!!

WORKSHOP 単発受講料：カルド岡山会員 ￥10,000 (税別)  
一般 ￥12,000 (税別)

アーサナ基礎 単発受講料：￥1,500 (税別)  
全15回セット：￥15,000 (税別)

## 【持ち物】

ヨガマット (必須) タオル 飲み物

筆記用具 ヨガウェアなど動きやすい格好のお着替え

## 【お手続きの流れ】

申し込みフォームより講座のお申込み



さらに詳しいご説明が必要な方、  
施設見学をご希望の方はカルド岡山へご来店ください。

※要予約



カルド岡山へご来店していただき講座入会申込書記入

※要予約



受講費お支払い



講座開始

## 【お支払いに関する注意事項】

※10/24（木）までにお申し込みが最少催行人数に達しない場合、開講を見送ることがあります。

※お支払方法：指定口座へお振り込み お振り込み締切：10/25（金）まで

カルド岡山店にて現金払いまたはクレジットカード払い 締切10/30（水）まで

## 【参加時の注意事項】

※講座を欠席された場合は再受講できませんので、予めご了承下さい。

※開始15分前に必ず開催場所までお越しください。

※開始時間が過ぎてからのご入場は、ご遠慮ください。

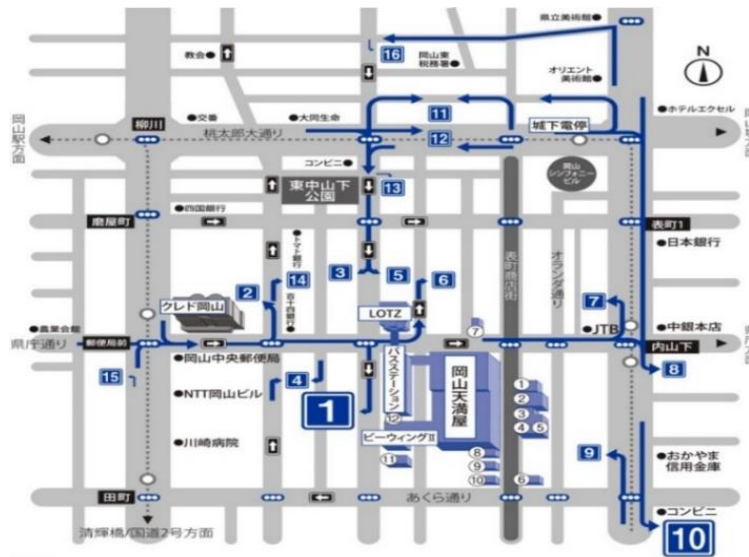
※携帯電話はマナーモードまたは電源をお切りください。

※撮影、録音、録画は講師が許可した時のみ可能です。ご協力よろしくお願いたします。

※一般の方で駐車場をご利用される際は、提携駐車場へお停めください。

（1時間券10枚セット¥2,200（税込）で購入可能です。）





- |           |  |                          |
|-----------|--|--------------------------|
| <b>1</b>  | 天満屋第1駐車場<br>◎自走・高さ2.1m以下（ゆったりと駐車可）<br>天満屋第2駐車場<br>◎立駐・高さ1.55以下 | 【9:00~21:00】<br>【24時間営業】 |
| <b>10</b> | 天満屋表町パーキング<br>◎自走・高さ2.1m以下（RV・ハイルーフ車の駐車可）                      | 【24時間営業】                 |
| <b>11</b> | ベガサスパーク城下駐車場<br>◎自走・高さ2.2m以下（RV・ハイルーフ車の駐車可）                    | 【24時間営業】                 |

## 【キャンセルポリシーについて】

### キャンセル料

- 10/17までのキャンセル：受講料の30%
- 10/24までのキャンセル：受講料の50%
- 10/31までのキャンセル：受講料の80%
- 11/1以降のキャンセル：受講料の100%