



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

《ヨガアライメント》

安定した正しいヨガのポーズを行うため、体の各部のポジションを整え、
正しい姿勢、重心の置き方、バランスを整えていきます。

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）》

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。

《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。

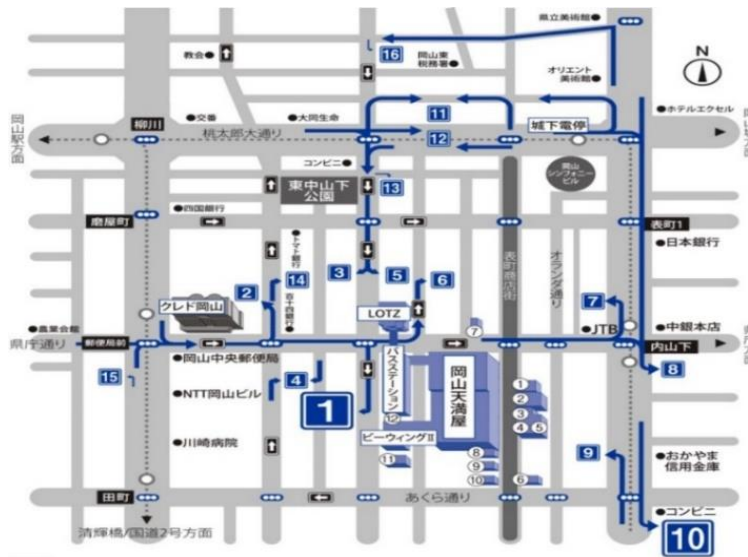
※開始時間が過ぎてからのご入場は、ご遠慮ください。

※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。ご協力よろしく願いいたします。

※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。）



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

