

# 全米ヨガアライアンス認定 ヨガ指導者養成200時間講座

## 【開催日程】

2020年4月11日（土）～開講  
9：30～18：00

## 【開催場所】

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】

2020年3月31日（火）

## 【参加対象】

全米ヨガアライアンス認定RYT200を取得したい方  
ヨガを総合的に学びヨガインストラクターを仕事にしたい方  
将来ヨガスタジオを開設したい方  
現場で使える具体的なティーチングスキルを学びたい方  
自分でヨガクラスを主催したい方  
ヨガ指導に興味はないが、総合的にヨガを深める勉強をしたい方



## 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、

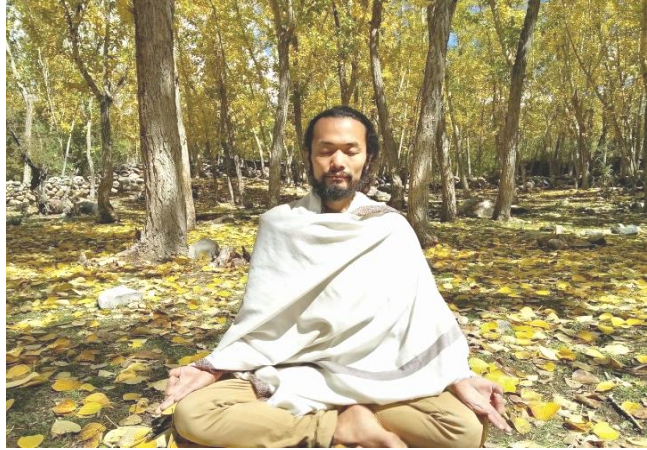
自分の身体の限界を熟知し、焦らずコツコツと、また恐れを捨ててプラクティスに取り組むことで、今まで想像もできなかった柔軟でしなやかな自分を発見できる、という事。

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  
オスロニ道ク

## 【講師】

### ～ヨガ哲学担当～



**五十嵐・セヴァトマ・ケン** (Igarashi Sevatma Ken)

インドのヨガ大学S-VYASA Yoga Universityにて修士課程修了  
インド政府公認 ヨーガ教師 (YCB Level.2)

20代前半、学生時代に東洋思想（インド哲学・仏教思想・タオイズムなど）を学びはじめ、実践の必要を感じて以来ヨガを日常生活に取り入れている。

ヨガの指導は2011年より開始。

ヨガの学びを深めようと、ヒマラヤで数年間修行する計画を立てていたが、師の勧めで南インド・バンガロールにあるヨガ大学院に3年間留学（2015～2018年）。

ヨガセラピーの修士号を取得。

修士論文の研究のテーマは「瞑想の心理的効果、循環・呼吸器系に与える影響」。

また、インド滞在中には複数のヨガスクール、プログラムに参加し、インド流のヨガを学んだ。

ヒマラヤ山中でも瞑想修行を行った。

現在は東京をはじめ、複数のヨガスクールにてヨガ哲学、インド哲学を担当。

日常生活に活かしてこそそのヨガ哲学。ギャーナ・ヨーガの手法を用いて、ヨガ的な生き方を一緒に深めていきましょう。

## ～ティーチング方法論担当～



摩理 (Mari Kogawa)

倉敷市出身 11年前にヨガと出会い、その楽しさ、気持ち良さ、奥深さにはまる。

全米ヨガアライアンス200時間修了 陰ヨガベーシックTTC修了 プライマリーヨガTTC修了。

ヨガはサンスクリット語でつながりを意味します。私にとってヨガは心と身体、苦しみと喜びをつなぐもの。そして、私と周りの世界、人と人を結びつけてくれるものです。ヨガを通していただいたたくさんのつながりに感謝して、みなさんと至福の時間を共有できたら幸せです。

## ～ヨガの解剖学担当～



岩城和哉 (Kazuya Iwaki)

病院、介護福祉施設で理学療法士として働く。

日々の対象者へのセラピーのかたわら、知人の勧めでヨガに出会う。

ヨガの身体面だけではなく、精神面の効果や考え方に魅力を感じ、2018年、YOGARTにて全米ヨガアライアンス認定ヨガ指導者養成コースを修了する。

## ～アーユルヴェーダ・瞑想担当～



**Kyoko Kishikawa**

### < 転機 1 統合医療で人間の心身の面白さを学ぶ >

西洋医学と代替医療をあわせ患者を健康へと導く「統合医療」に深い関心を持つ。  
東京都新宿区で代替医療、統合医療を30年前から実践している丹羽クリニックに勤務。  
丹羽院長のもと、アレルギーや難治性疾患の患者さんへの、セラピストとして働く。  
統合医療、漢方、アーユルヴェーダを学ぶ。

### < 転機 2 アメリカに渡る、第一子妊娠・出産の経験 >

妊娠・出産を通して、アメリカの医療事情に触れる。  
アメリカでの代替医療に対する人々の理解、医療現場にアロマやアーユルヴェーダ、  
化粧品などが積極的に取り入れられており、人々の日常生活にQOL、代替医療の考え方が深く浸透している  
ことに驚く。

### < 転機 3 0歳の息子を背負い、世界一周の旅に出る >

アメリカで0歳11ヶ月を迎えた息子とバックパックを背負い、40日間のアメリカ大陸を横断後、400日間の世界  
一周の旅に出る。世界の医療事情、代替医療事情を知る。  
特に魅了された国は、モロッコ、スワジランド、イスラエル、インド、ボリビア、アルゼンチン、タヒチな  
ど。

### < 転機 4 アーユルヴェーダの本場、南インドケララ州で学ぶ >

再びアーユルヴェーダを学ぶため、アーユルヴェーダの本場、南インドケララ州に滞在。  
アーユルヴェーダを学ぶ。

### < 転機 5 3.11を機に岡山に移住MyCocoonをOPEN >

2011年1月日本（東京）に帰国。

2011年3月11日の東日本大震災を機に、2011年3月末、岡山県に移住先を決める。

2011年8月本場インド伝統医学アーユルヴェーダ専門サロン「My Cocoon（マイコクーン）」をOPEN。

## 【開講スケジュール&プログラム】

4/11 (土) 12 (日) 4/25 (土) 26 (日)

5/16 (土) 17 (日) 5/30 (土) 31 (日)

6/13 (土) 14 (日) 6/27 (土) 28 (日)

7/11 (土) 12 (日) 7/25 (土) 26 (日)

8/1 (土) 2 (日) 8/22 (土) 8/23 (日)

9/5 (土) 6 (日) 9/20 (日)

アーサナ ヨガ解剖学 アジャストメント アライメント  
ティーチングテクニック 呼吸法 ヨガ瞑想 ヨガ哲学 アーユルベータ学  
を上記日程で学びます。

2021. 3/21 (日)

WS (ワークショップ2時間: アジャストメント アライメント)

## 【受講料】

¥ 4 5 0, 0 0 0 (税別)

※一般の方はカルド岡山でのホットヨガ&ジムが6カ月間使い放題！！

### 《特別割引特典》

- ・カルド岡山会員様
- ・全米ヨガアライアンス認定30時間ビギナー講座を受講された方

¥ 4 5 0, 0 0 0 (税別) → ¥ 4 0 0, 0 0 0 (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】

※3/23（月）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。

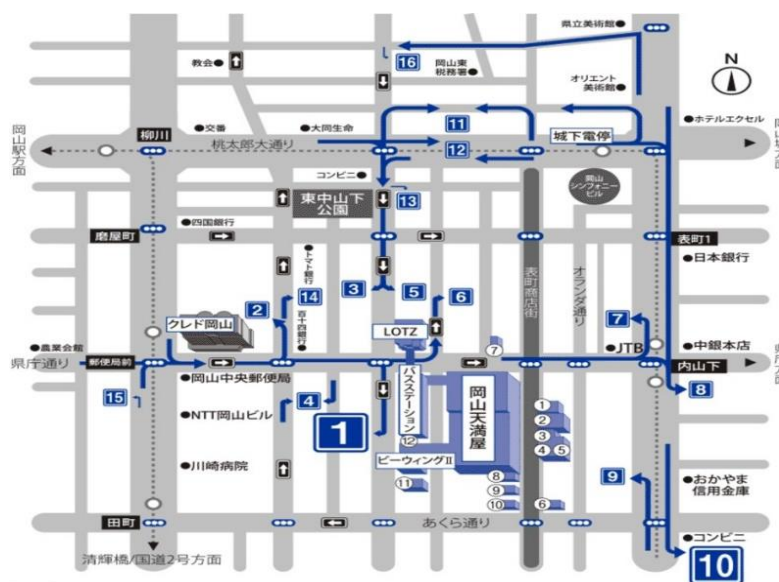
※お支払方法：指定口座へお振り込み お振り込み締切：3/25（水）まで

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3/31（火）まで  
（分割払いについては要相談）



## 【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、予めご了承ください。
- ※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

- 3/17までのキャンセル：受講料の30%
- 3/24までのキャンセル：受講料の50%
- 3/31までのキャンセル：受講料の80%
- 4/1以降のキャンセル：受講料の100%