

# 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5月16日（土）～開講

9：30～18：00

## 【開催場所】

福武ジョリービル2F クリスタルルーム（カルド岡山店と同じビル内）

〒700-0821 岡山県岡山市北区中山下1-10-30

福武ジョリービル2F

TEL:086-201-2640（カルド岡山店）



## 【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。

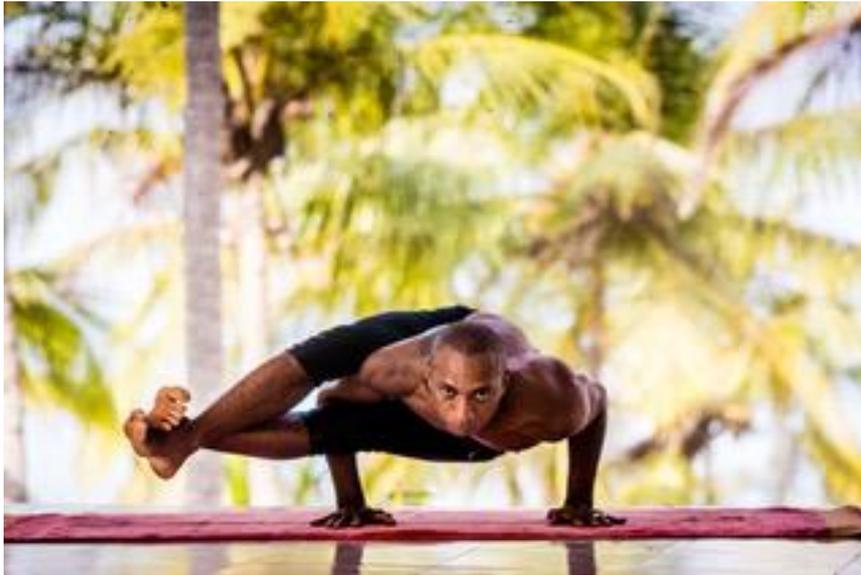
## 【申込締切】

2020年4月29日（水）

## 【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業したい方  
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

## 【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、

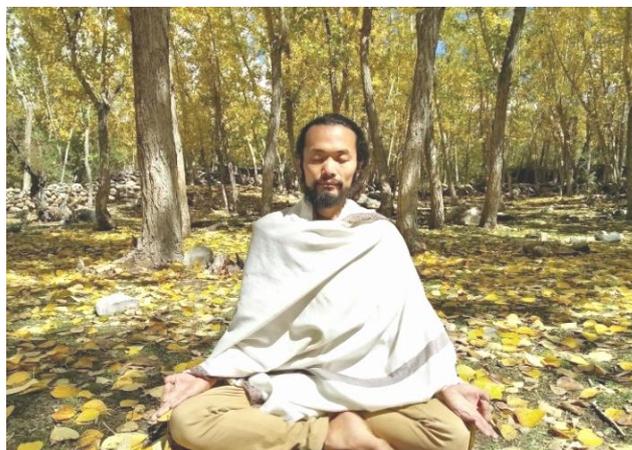
自分の身体の限界を熟知し、焦らずコツコツと、また恐れを捨ててプラクティスに取り組むことで今まで想像もできなかった柔軟でしなやかな自分を発見できる、という事。

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方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～



**相沢 務 (Tutomu Aizawa)**

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

## ～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】

5/16 (土) 17 (日) 30 (土) 31 (日)

6/13 (土) 14 (日) 27 (土) 28 (日)

7/11 (土) 12 (日) 25 (土) 26 (日)

8/1 (土) 2 (日) 22 (土) 8/23 (日)

9/5 (土) 6 (日) 26 (土) 27 (日)

10/10 (土) 11 (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. 未定

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4月より7カ月間使い放題！！

### 《特別割引特典》

◎カルド岡山会員様

¥ 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】

※お支払方法：指定口座へお振り込み お振り込み締切：4/25（土）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4/29（水）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。

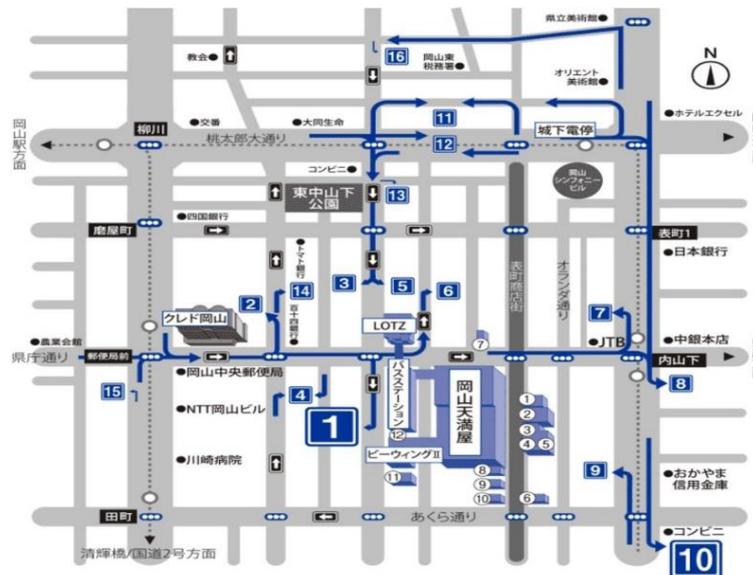
※開始時間が過ぎてからのご入場は、ご遠慮ください。

※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。ご協力よろしくをお願いいたします。

※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。)



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

## 【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%