

事前（オンラインコース）について ～4/23（月）まで

「ヨガの基礎—全実技と講義」と「解剖学と生理学」の2種類があり、動画視聴となります。
全て英語ですのでご自宅に翻訳物をテキストとして配送いたします。
テキストを全部覚える必要はございません。また、テストはございません。
ヨガシナジーズの動きはどんなものなのか、どういうことを大切にしているのかをご理解ください。

受講方法

【方法1】Dropbox

ご利用方法はお申し込み確認後、メールにてお送りいたします。
（※平日11:00-17:00のご連絡となります）

【方法2】ヨガシナジーズHP上

容量が多いためダウンロードに時間を要します。予めご了承下さい。
準備が出来次第、メールにてご連絡いたします。

翻訳物のお届けについて ※ご自宅に配送

■3月上旬

「解剖学と生理学」・・・全章
「ヨガの基礎—全実技と講義」・・・1章,2章,3章,4章,7章,10章,11章

■4月上旬

「ヨガの基礎—全実技と講義」・・・5章,6章,8章,9章,12章

トレーニングコースについて

【期間】 4/24～5/9 ※4/29は休み

【時間】 9:00～18:00
※昼休憩1時間、5/9は午前中まで

【場所】 ティップネス日本橋スタイル（アクセス方法は後日お知らせ）

【講師】 サイモン・オリビエ氏（中村尚人氏は4/24・5/7・5/8にご参加予定）
※通訳者常駐

【持ち物】 ウエア 室内シューズ ヨガマット 飲み物

【日程表】 4/24（火） 脊柱の解剖とヨガ・ファンダメンタルとの関係
4/25（水） 四肢の解剖とヨガ・ファンタメンタルとの関係
4/26（木） インストラクションの原則とヨガ・ファンタメンタルとの関係
4/27（金） アジャステイングの原則とヨガ・ファンダメンタルとの関係
4/28（土） デモンストレーションの原則とヨガ・ファンダメンタルとの関係
4/29（日） 休み
4/30（月） 肩立ちとヨガ・ファンダメンタルとの関係
5/ 1（火） 中間試験
5/ 2（水） 頭立ちとヨガ・ファンダメンタルとの関係
5/ 3（木） ツイストとヨガ・ファンダメンタルとの関係
5/ 4（金） アーム・バランスとヨガ・ファンダメンタルとの関係
5/ 5（土） プラナヤマとヨガ・ファンダメンタルとの関係
5/ 6（日） 障害とヨガ・ファンダメンタルとの関係
5/ 7（月） クリアとヨガ・ファンダメンタルとの関係
5/ 8（火） 最終試験
5/ 9（水） Q&A

ヨガシナジーズ指導レベル1が認定されます。