

# surf and mountain/chetana ashram ヨーガインストラクター基礎学習コース YOGA INSTRUCTOR BASIC LEARNING COURSE(YBC)

## YBC



- ▶ 約1年間で200時間、ヨーガの基礎を体系的に学び、一般の人に健康の維持増進目的でレッスンを安全に幅広く提供できることを目指すインストラクター養成コース。
- ▶ ヨーガインストラクターを目指す方、すでにインストラクターとして働いている方、ヨーガを本格的に学びたい方など、学びたい意志のある方ならどなたでもエントリー可（年齢やキャリア、ポーズの習熟度などは問いません）。子連れでの参加も応相談。
- ▶ surf and mountain代表Fumieふみえとchetana ashram代表Keiけいが少人数で直接指導。医療に携わってきたFumieが体のしくみや各アーサナ指導を、ヨーガ歴40年超のKeiが歴史や哲学を主に担当。
- ▶ コース概要  
講義：\*ヨーガの起源・歴史・哲学\*ヨーガの教典・教え・定義・目的\*瞑想\*マントラ\*呼吸法\*浄化法\*解剖生理と健康\*基本アーサナ解説・実践上の注意・指導方法など  
アーサナ実習：各教室の一般クラスで実習

- ▶ 修了者にはコース修了証とともに surf and mountain/chetana ashram ホームヨーガ講師の認定授与。希望者には、各代表サポートのもとsurf and mountain/chetana ashramでのクラス担当も応相談。

When: **2017年2/15第2期スタート!** (エントリーは随時受付)。エントリーより1年~最長3年各自のペースで必修講義とアーサナクラスの必要単位を修得後最終試験の上修了・認定。

Lecture : 平日3時間surf and mountain (月2回)  
¥5000×20回(計60時間)、  
日曜4時間chetana ashramLLS (月1回)  
¥7500×10回(計40時間)

※講義の日程に合わない場合は、2人以上の参加者で上記料金で補講可。1人のみの場合は別途料金で応相談。

Asana : 100時間各教室で実習。  
料金は各教室通常クラス規定。

Where: 平日講義→surf and mountain  
横須賀市芦名もしくは三浦市初声の会場  
日曜LLS→chetana ashram逗子市小坪

Apply : 別紙参加申込書と事前課題、エントリー費  
¥30000 (資料・会場代・雑費含む)を  
各教室代表へ。

お問い合わせ:

surf and mountain代表ふみえ

090-4010-0124 surfandmountain@gmail.com

