

24時間ヨガの学びを  
実践する

最終申込締切  
10/4(金)



# ヨガインストラクター養成コース

全米ヨガアライアンス認定RYT200



石垣島合宿制：2019年 11/4～11/28 開催



kSaNa Yoga Schoolでは南インド伝統のSiva Raja Yogaを継承し、伝えています。TTCは全米ヨガアライアンス認定インストラクター養成コースRYT200、RYT500に加え、kSaNa Yoga School認定ヨガセラピスト養成コース、マタニティヨガインストラクター養成コースを随時開講。アーサナや呼吸法、瞑想法といったヨギックテクニック、そして、ヨガ哲学や専門講師による解剖学、生理学のクラスなど独自のカリキュラムで統合的にヨガを学んでいきます。ここ石垣島・Yoga Retreat Village, kSaNaでのTTCは国内でも数少ない合宿制を採用しています。全てのヨギーのために創られたこの場所で、マットの上だけに留まらないヨガの叡智を修習していきます。

## 合宿制TTCの特徴



日常から離れ、ヨガだけに集中できる場所。美しい海、手つかずの自然が多く残る環境に位置するYoga Retreat Village, kSaNa。市街地からは車で10分程の距離にあるこの地には、スタジオだけではなく、宿泊棟、そして飲食エリアとしてめちぐさcafeが併設されており、1日を快適に過ごしながら、24時間ヨガの学びを実践することができるように整えられています。太陽が大地を照らし、夜は煌めく満点の星空に包まれる。人工的な物に囲まれた日常から離れることで、自分自身に深く向き合い、自然の恩恵を肌で感じる。ティーチャートレーニングに理想の場所がここにあります。



短期集中で資格を取得。合宿制TTCは、約1ヶ月という短期間で資格が取得できます。TTCの中では日々ヨガの教えに基づいた暮らしを行い、その理解を深めます。朝はアクティブにアーサナプラクティスを、夕方は意識や学びを内に向けての哲学クラスを、自然のサイクルに合わせて、心と身体の変化を感じながら、濃密な時間を過ごすことができます。



ヨガセラピーに基づくベジタリアンフード付き食事は私たちの大切なエネルギー源。合宿制TTCでは、1日3食、地産地消の島産食材を中心にヨガセラピーに基づくベジタリアンフードをめぐさcafeで真心込めて作っています。自然の恵みに感謝を込め、素材が活きていることを五感で楽しむ、ただ美味しいものをお腹いっぱいになるまで食べる、「あの食材は良い、あの食材は良くない」といった情報に左右されるのではなく、心と身体が本当に求めているヨガの食事の摂り方も合宿制TTCで学んでいきます。



ウパニシャッド、伝統的な口伝での学び。ウパニシャッドとは、古代インドに伝わる奥義書の数々のこと。このウパニシャッドの語源は「近くに座す」です。それは、弟子が師のもとに座り学んだことを表しています。ヨガは、そのようにして口伝で受け継がれてきました。個々の理解を深めるためには、安心して学び、ヨガを深められる環境が必要となります。kSaNa Yogaではディレクターティーチャーをはじめ、担当インストラクターが最初から最後まで責任を持ってトレーニングを受け持ちます。そして衣食住を共にし、同じ地で生活することでクラスの枠や時間を越えてヨガの絆が深まります。



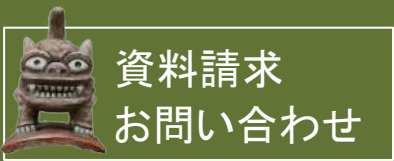
石垣島がサードプレイスにkSaNa Yogaでは、TTC卒業後も母校として、修了生との関係を大切にしています。継続学習をフォローし、卒業後の実践で沸いてくる疑問や問題を相談できる場所として、修了後もそのサポートと学びはいつでも開かれています。ヨガを通して、石垣島がより身近な場所になるかもしれません。家庭や学校・職場といった社会的な所属場所、そういった役割を持たない3番目の場所を持ち、心身共に解放し、自分自身と向き合う場所が現代社会ではとても重要と言われています。自然のエネルギー溢れる石垣島が皆様にとってのサードプレイスになるかもしれません。単なる「資格取得の場所」ではなく、Yoga Retreat Village, kSaNaはいつでもヨガを深める、そして、シンプルな自分自身に向き合う場所として、皆様をお待ちしております。



# 募集要項

取得資格	RYT200(Registered Yoga Teacher 200)全米ヨガアライアンス認定 200 時間ヨガ指導者資格
開講期間	2019年11月4日～2019年11月28日※オプションクラスあり 【前期:2019年11月4日～11月14日】【後期:2019年11月19日～11月28日】
定員	15名(最少遂行人数6名)
参加要件	ヨガ歴1年以上 ※上記条件に満たない方も、お気軽にご相談ください。
カリキュラム	<p>アーサナプラクティス/アーサナリサーチ 呼吸法プラクティス(基礎)/瞑想プラクティス(基礎)/チャネライゼーション(基礎) ヨガ哲学(サーンキヤ哲学/チャクラ・ナディ/クンダリーニ/ヨガセラピー基礎 他) ティーチングプラクティス/解剖学/生理学 他</p> <p>基本の約50アーサナを丁寧に学び習得していきます。各アーサナのアライメントや効果恩恵、モディフィケーション、アジャストなどを、講義や体験を通じて深く学んでいきます。呼吸法(基礎)、瞑想(基礎)の練習も行います。チャクラ、ナディの詳しい講義で、ヨガへの理解を深めます。ヨガの礎であるサーンキヤ哲学や、ヨガストラなど、ヨガ哲学の講義も充実しています。医療福祉専門職者の特別講師から解剖学・生理学を学び、身につけることができます。アーサナ指導とヨガ哲学を伝えることのできるインストラクターを養成します。</p>
受講料	<p>570,000円税込(分割払い、割引あり)【最大4万円引き】 ※消費税率変更があった場合には、増税分を追加でお支払い頂く必要がございます。</p> <p>①早期申し込み割引(1万円引き)(早割期限2019年9月4日) ②kSaNa Yoga 会員特別割引(1万円引き) ③ゴールド会員チケット割引(1万円引き) ④kSaNa Yoga School 修了制紹介割引(1万円引き)</p> <p>【受講料に含まれるもの】 受講費、テキスト代、ヨガアシュラム宿泊費(先着6名希望者)、ヨギーのための島野菜&amp;フルーツのサツバ朝食、ベジタリアンランチ、ベジタリアンディナー(ランチとディナーは、日替わりで南インド料理や沖縄島料理のベジタリアンメニューとなります。TTC開講日のみ)、駐車場代(希望者のみ)、kSaNa Yoga School 沖縄石垣島ヨガリトリートセンター施設利用料(ジャクジー、シャワールーム、冷蔵庫)など</p> <p>【受講料に含まれないもの】 渡航費、リトリートセンターまでの交通費、前期・後期入替期間宿泊代 ※前期後期の間の10月15日～17日は宿泊施設をご利用いただけません。別途宿泊施設をご準備ください。 ヨガロッジ差額代【2人部屋(洋室)1000円/泊、3人部屋(洋室)500円/泊、2人部屋(和室)500円/泊】 ※敷地内にある別棟ヨガロッジへお泊りの場合は、差額ベッド代が上記のとおり発生いたします。 ※無料宿泊(ヨガスタジオ2階/和室)6名、ヨガロッジ2人部屋(洋室)4名、ヨガロッジ3人部屋(洋室)3名、ヨガロッジ2人部屋(和室)2名となっております。 ※本申し込みをいただいた方から、宿泊タイプは先着にてお選びいただけます。お申し込み状況によっては、ご希望の宿泊タイプが埋まってしまうこともございますので、ご了承ください。</p>
スケジュール	<p>【TTCクラス】6:30～17:30(朝食休憩、昼食休憩、ティータイム休憩、フリータイムあり) 【オプションクラス】11月13日、14日、15日 タイヨガマッサージ入門コース(受講料別途/割引有) ※日程により時間は変動することがあります。詳細は別紙スケジュールをご参照ください。 全日程合計25日間/TTCクラス20日間/休日(フリー)6日間/オプションクラス(自由参加)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p><b>アーサナプラクティス</b> 朝日のエネルギーを浴びながら、澄んだ空気の中で集中してプラクティスを行います</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p><b>座学</b> ヨガ哲学や、解剖学・生理学など、ヨガに必要な理論を学びます</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p><b>アーサナリサーチ</b> 正しいアーサナのアライメント・調整法を学び、グループワークで実践・分析を行います</p> </div> </div>

最終申込締切  
10/4(金)



資料請求  
お問い合わせ

TEL : 045-309-7293 Mail : reserve@ksana-yoga.com  
kSaNa yoga TTC専用HP:<http://ksana-ttc.com/>  
クシャナヨガスクールHP:<http://ksana-yoga.com/>  
〒158-0083 東京都世田谷区奥沢 5-27-15-2F kSaNaYoga School