

AFAA YOGA Workshop

AFAA YOGA ~ashram~

~ashram~ とは・・・

サンスクリット語で「隠れ場所」「駆け込み寺」のことを指し、
YOGA用語で「YOGAを学ぶ学校・施設」のことを指します。

AFAA YOGA ~ashram~は、YOGA指導における疑問を解決へと導ける場、機会として…そして、全てのYogi(ヨギー)の皆さんが、新しい気づきを感じられるよう、願っております。

ワークショップ(学ぶ)はもちろん、AFAA YOGA指導陣による、テーマを設けた**通常のクラス(楽しむ)**も行います。「YOGAを学ぶ」もよし「YOGAを楽しむ」もよし。あなたのニーズに合わせて、お選びください。さああなたも、AFAA YOGA ~ashram~で、一緒にYOGAを学びませんか? 体感しませんか?

YOGAに興味をお持ちの方
どなたでも、ご参加・お申し込みいただけます



6.24[sun] 東京・目黒 NOAH STUDIO 学芸大スタジオ

C ……通常ヨガクラス・楽しむ **WS** ……ワークショップ・学ぶ

A スタジオ		B スタジオ	
11:30~13:30	WS 講師:水野博美 AFAA ヨガ イントロダクションセミナー ~ヨガってなあに? そして再確認~	11:30~13:30	WS 講師:綿貫恵子 "集中を深めるための ティーチングメソッド" Yoga Tech Lab いつものヨガを深めよう ~伝えるから伝わる指導へ~
13:30~13:45	休憩 15min	13:30~14:00	休憩 30min
13:45~14:45	C 講師:綿貫恵子 Simple Yoga Method ~シンプルなお作法と共に、より深く 集中した状態へと導くためのシーケンス~	14:00~16:00	WS 講師:水野博美 ヨガアーサナ (ポーズ)を極める ~自分自身と参加者の為に~
14:45~15:00	休憩 15min	16:00~16:30	休憩 30min
15:00~16:00	C 講師:小松田真理子 カウンターポーズを バランスよく取り入れて ~緊張と弛緩でリフレッシュ~	16:30~18:30	WS 講師:小松田真理子 ヴィンヤサ・クラマを 伴うヨガの実践 ~特別な一歩を踏み 出す特別な指導~
16:00~16:15	休憩 15min		
16:15~17:15	C 講師:綿貫恵子 "中高年向けヨガ" シルバーヨガ ~いつまでも、自分らしくいきいきと! そんな思いをサポート~		
17:15~17:30	休憩 15min		
17:30~18:30	C 講師:水野博美 より深くアーサナ(ポーズ)を 感じるために ~ブロックを使用して~		

YOGA という言葉には、「結ぶ」という意味があります。
YOGA は心と身体を繋ぎます。
人と人を結びます。



受講・参加費

WS ワークショップ

メンバー	一般	AFAA ポイント
各 ¥4,320-	各 ¥5,400-	各 2.0

10名限定 お得なワークショップ 1Day Pass

メンバー	一般	AFAA ポイント
各 ¥11,880-	各 ¥15,120-	各 6.0

※お申し込み後、1コマ目(11:30~13:30)
Aスタジオ、Bスタジオ どちらを受講されるか選択をし、
必ず連絡をください。



水野博実

WS AFAAヨガ イントロダクションセミナー ～ヨガってなあに?そして再確認～

AFAAヨガの基本を今回は2時間でお伝えします。特に身体(ポーズ)にフォーカスした理論と実技の内容になります。今回のアシュラムをより充実させるために…AFAAヨガ初めての方は、是非ご参加ください。

対象) AFAAヨガ初めての方。ヨガを学びたい方どなたでも!

C より深くアーサナ(ポーズ)を感じるために ～ブロックを使用して～

ブロックを使用することでポーズ感性家と同じ効果を感じ、自分自身を見つめるクラスです。ブロックは初心者をサポートに、そして経験者の方はアライメントが整えられ、より深くアーサナに入れる感覚が味わえます。アーサナの練習を深めたい方にも最適なクラスです。

※ WS ヨガアーサナ(ポーズ)を極める と合わせて参加していただくと、より理解が深まります。

対象) AFAAヨガ初めての方。ヨガを楽しみたい方どなたでも!



高橋恵子

WS “集中を深めるためのティーチングメソッド” Yoga Tech Lab いつものヨガを深めよう ～伝えるから伝わる指導へ～

身体や呼吸と共に意識をアクティブにコントロールして集中を深めます。ポイントを確認しながら、いつものインストラクションを少し工夫するだけでセルフエファシーが得られる効果的な指導につながります。伝えるから伝わる指導への、ティーチングメソッドをご紹介します。

対象) AFAAヨガ初めての方。ヨガを学びたい方どなたでも!

C “中高年向けヨガ” シルバーヨガ ～いつまでも、自分らしくいきいきと!そんな思いをサポート～

高齢者の身体的な特徴にフォーカスし身体と心を調えます。健康に対する意識は高いが運動は苦手という方も無理なく運動習慣を身につけることができるので介護予防にも効果的です。

※タオルを使って軽減なども行いますのでタオルを2枚ご用意ください。

★中高年向けに指導を考えている方、指導をなさってらっしゃる方…どうぞご参考に…

対象) AFAAヨガ初めての方。ヨガを楽しみたい方どなたでも!



小松田真理子

WS ヴィンヤサ・クラマを 伴うヨガの実践 ～特別な1歩を踏み出す 特別な指導法～

ヴィンヤサ・クラマとは、サンスクリット語で「特別な方法で歩みを進める」という意味です。ヨガを実践する際に知的な1歩を踏みながら、ポーズを組み合わせ構築していく事で、自己発見の方向付けへと繋がります。初めての方でもわかりやすいポーズの構築法をご紹介します。

対象) AFAAヨガ初めての方。ヨガを学びたい方どなたでも!

C 通常ヨガクラス

メンバー	一般	AFAA ポイント
各 ¥2,160-	各 ¥2,700-	各 1.0

10名限定 お得な通常ヨガクラス 1Day Pass

メンバー	一般	AFAA ポイント
各 ¥8,100-	各 ¥10,260-	各 4.0

WS ヨガ アーサナ(ポーズ)を極める ～自分自身と参加者の為に～

ただ難しいポーズができるようになるだけではなく、エネルギーを内側から感じるポーズの取り方、指導法のワークショップです。代表的なポーズをピックアップし、“身体のどこに意識を向けるのか?”形而上学(内側の身体)に基づいて感じていく内容です。(アジャストも含まれます)

AFAAヨガ未体験の方も、是非ご参加ください。

対象) AFAAヨガ初めての方。ヨガを学びたい方どなたでも!



C Simple Yoga Method ～シンプルな動作と共に、 より深く集中した状態へと導くためのシークエンス～

シンプルなポーズのシークエンスを通して身体感覚や呼吸に意識を向けアクティブに集中を深めていくクラスです。リラックスしながら集中した感覚を得られるので、スキルに関係なく心地よさや快適さを体感することができます。

※ ワークショップ “Yoga Tech Lab いつものヨガを深めよう” と一緒に参加していただくとより理解が深まります。

対象) AFAAヨガ初めての方。ヨガを楽しみたい方どなたでも!



C カウンターポーズをバランスよく取り入れて ～緊張と弛緩でリフレッシュ～

ヨガでは、あるポーズを取った時、それと反対のポーズを行う事を重視しています。これを行う事により、負担のかかった身体部分を休め、ストレッチの効果を高め、遅れてくる痛みの緩和をし、心身のバランスを整えます。緊張と弛緩でリフレッシュを体感ください。



対象) AFAAヨガ初めての方。ヨガを楽しみたい方どなたでも!