



## 60時間ヨガインストラクタートレーニング

日程: 11月、2007 - 2月 2008

教官: フレッド・トランフェルド, E-RYT™, (日本語で教えます)

場所: 前橋市, 群馬県

値段: ¥150,000

認定: 完了したあと生徒はSaundaryaYoga™ 60 Hour

Certificate of Completionを取得できます。



**描写:** このコースは、ヨガの教師になること目指している人や、もっとトレーニングが必要だと感じているヨガの教師を想定してつくられています。このコースは、主催しているヨガスタジオ(下記参照\*)の事情や目的に合わせて作り代えられます。このコースの目的はヨガを安全で健康的な方法で、教えるために必要とされる重要な概念を教授することです。良く知られているポーズから基本ヨガの哲学と解剖学なども勉強します。

**要頂:** このコースは活発に、全員が参加し、出席することが条件です。フィードバックをしながら、教授法を学び、なお課題、ディスカッションを通して、より深めることができます。

### 内容

以下に続くそれぞれの1単位は、4時間からなり、①正しい姿勢(一直線) ②基本的な調整 ③初心者のためのポーズのバリエーション ④けがを避けるための技術 ⑤教えることの練習 ⑥宿題を頂けます。

単位	内容	単位	内容
1 Surya Namaskar (Sun Salute)	Tadasana Urdhva Hastasana Uttanasana Chatturanga Dandhasana	12 中核となるAsanas V	Baddha Konasana Supta Baddha Konasana Balasana
2 Down Dog/Up Dog	Urdhva Mukha Svasana Adho Mukha Svasana	13 中核となるAsanas VI	Pachimottanasana Gomukhasana
3 Surya Namaskar with Dancing Warrior	Utkatasana Virabhadrasana I Virabhadrasana II	14 中核となるAsanas VII	Janu Sirsasana Marichiasana
4 Virabhadrasana	Virabhadrasana I Virabhadrasana II Virabhadrasana III	15 Padmasana	Padmasana Ardha Padmasana Sukhasana
5 Trikonasana	Uttitha Trikonasana Parvritta Trikonasana	16 中核となるAsanas IX	Virasana Setu Bandhasana Jatara Parivartanasana
6 Arhda Chandrasana	Ardha Chandrasana Parvritta Ardha Chandrasana	17 Urdhva Danurasana	Urdhva Danurasana
7 中核となるAsanas I	Parsvottanasana Prasarita Paddatonasana	18 Sirsasana	Sirsasana Viparita Korani
8 中核となるAsanas II	Vrikasana Garudasana	19 Vinyasa 連続する動作 I	最大限に効果を上げ、怪我を防ぐための正確に連続するポーズ 基本のポーズ
9 中核となるAsanas III	Ustrasana Anjaneyasana	20 Pranayama I	Ujjyii Breath Diaphragmatic Breath
10 中核となるAsanas IV	Salabhasana Bhujangasana	21 原理を教える 1	練習投資で生徒と話す
11 Dhanurasana	Dhanurasana Ardha Matseyandrasana	22 解剖学/哲学 1	基本ヨガのための解剖学と哲学
		23 実習;教え方の練習	セミナーを教える練習 反応と練習を含む

フレッド・トランフェルド(Experienced-Registered Yoga Teacher™)

は1996年以来、グローバルにヨガクラスとワークショップで活躍している、国際的に認定されたヨガティーチャーです

www.saundaryayoga.com • fred@saundaryayoga.com • copyright © 2007 Frederick Tranfield



## 60 Hour Yoga Teacher Training Course

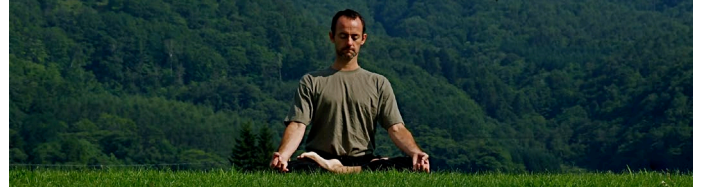
**When:** November 2007 – February 2008

**Instructor:** Fred Tranfield, E-RYT™, (teaching in Japanese)

**Location:** Maebashi, Gunma-ken, Japan

**Cost:** ¥150,000

**Certification:** Upon completion students will receive a  
SaundaryaYoga™ 60 Hour Certificate of Completion



**Description:** This course is designed for students who are interested in becoming yoga teachers or beginner yoga teachers. The focus of this course is to teach the key concepts and theory needed to teach yoga in a safe and healthy way, including in depth study of common poses and a brief overview of the anatomy involved as well as traditional yoga philosophy.

**Requirements:** This course will be vigorous and full participation and attendance are required. There will be homework assignments, teaching practices, discussion and feedback during the course.

### Content

All modules includes training in ① correct alignment, ② basic adjustments, ③ pose variations for beginners, ④ techniques for avoiding injuries, ⑤ homework and ⑥ teaching practices.

Module	Content	Module	Content
1 Surya Namaskar (Sun Salute)	Tadasana Urdhva Hastasana Uttanasana Chatturanga Dandhasana	12 Core Asanas V	Baddha Konasana Supta Baddha Konasana Balasana
2 Down Dog/Up Dog	Urdhva Mukha Svasana Adho Mukha Svasana	13 Core Asanas VI	Pachimottanasana Gomukhasana
3 Surya Namaskar with Dancing Warrior	Utkatasana Virabhadrasana I Virabhadrasana II	14 Core Asanas VII	Janu Sirsasana Marichiasana
4 Virabhadrasana	Virabhadrasana I Virabhadrasana II Virabhadrasana III	15 Padmasana	Padmasana Ardha Padmasana Sukhasana
5 Trikonasana	Uttitha Trikonasana Parvritta Trikonasana	16 Core Asanas IX	Virasana Setu Bandhasana Jatara Parivartanasana
6 Arhda Chandrasana	Ardha Chandrasana Parvritta Ardha Chandrasana	17 Urdhva Danurasana	Urdhva Danurasana
7 Core Asanas I	Parsvottanasana Prasarita Paddatonasana	18 Sirsasana	Sirsasana Viparita Korani
8 Core Asanas II	Vriksasana Garudanasana	19 Vinyasa Sequencing I	Correctly sequencing poses for maximum benefit and to prevent injuries - basic poses.
9 Core Asanas III	Ustrasana Anjaneyasana	20 Pranayama I	Ujjyii Breath Diaphragmatic Breath
10 Core Asanas IV	Salabhasana Bhujangasana	21 Teaching Principles I	Talking students through the practice.
11 Dhanurasana	Dhanurasana Ardha Matseyandrasana	22 Anatomy/ Physiology I	Fundamental anatomy/physiology for yoga.
		23 Practice Teaching Exam	Practice teaching exam including feedback.

Fred Tranfield is an internationally certified yoga teacher (Experienced-Registered Yoga Teacher™) who has been teaching yoga classes and workshops globally since 1996.