

A-1 YOGA Academy

第2期 2021年1月開講!

1月9日より土曜日14時~19時、基礎トレーニングは12回、
ティーチャーズトレーニングは20回開催いたします。

※基本的に、月1回の休講日を設定しています。



メイン講師 山田哲也

インド本来のヨーガをはじめ、日本スタイル、
ニューヨークスタイルのヨガなど複数のスタイル
のヨーガを学び、現在は主に都内のスタジオやジ
ムで活動中。偏りなくヨガ全般に豊富な知識を持
つ。複数のヨーガスタジオでディレクターを務め、
トレーニングを開催。ヨーガ以外でも東洋医学や
仏教なども学び続けている。また、グラフィック・
デザイナーの一面も持つ。ヨーガ歴28年以上のベ
テラン講師。



サポート講師 HITOMI

声楽を通して身体の探求を始め、大学時代は西洋
の哲学や教育心理社会学等を統合する学部で学ぶ
が、その探求の先に辿り着いたのは東洋からうま
れたヨーガでした。
現在はスタジオやジム、寺でのヨーガ指導の他、
タイマッサージとも呼ばれるタイヨーガ・ボディ
ワークのセラピストとしても活動。タイヨーガと
ヨーガを組み合わせることで身体の使い方につ
いてアドバイスするパーソナルメニューも展開。



サポート講師 戸井田ノリシゲ

スポーツクラブでのヨーガレッスンをきっかけ
に、ホットヨーガや常温のヨーガスタジオにも通
いながら解剖学に特化したインストラクターコ
ースに通い全米ヨガアライアンスの資格を取得。
アシュタンガヨーガなど身体をアクティブに動か
すクラスから、陰ヨーガ・シニアヨーガ・マイン
ドフルネスなど、じっくりと個々の心身と向き合
うクラスまで幅広く担当。また「ヨーガと食を繋
ぐ」をテーマに料理人としても活動中。

※ゲスト外部講師も若干名予定しています。



【料金】

基礎トレーニング：60時間 145,000円 (税別)

早割り12/20(日)までに120,000円 (税別)
お申し込みで 税込 132,000円

ティーチャーズトレーニング：

基礎編 60時間+ティーチング 40時間 220,000円 (税別)

早割り12/20(日)までに198,000円 (税別)
お申し込みで 税込 217,800円

※別途テキスト代金 5,000円 (税込) を申し受けます。

【最小開催人数】：6名 【最大開催人数】：20名

特典1：お申し込みの皆さまに PRESENT!
ヨガマットプレゼント!

特典2：YOGA Academy
受講期間はヨーガレッスン参加無料!



11/28(土)&12/12(土) 16:30~説明会を行います。

受講をお考えの方は、いずれかご都合の良い日の当日、16:20までにフロント前にお集まりください。

第1期 A-1 YOGA Academy 卒業生の声

高島真由美

合計100時間の講座と聞いた時は、時間数の多さに
驚きましたが、座学はヨーガの歴史、哲学、アーユル
ヴェーダ、マントラ等、実技はアーサナの由来、ア
プローチ、アジャスト等幅広く充実した内容なので、
毎回あっという間に時間が過ぎた100時間でした。
知識と経験の豊富な哲也先生の講座は興味深く、時
に厳しく、時にユーモアに溢れています。一度では
理解できなかった事、新たに湧く疑問等も質問する
ことができます。サポート講師やゲスト講師の方々からも学べるので、幅広
い視野で学べます。マットの上だけではない奥深いヨーガの世界を学べ、日
常生活、生き方を考える機会になる貴重な講座です。



西尾留衣

このA-1YogaAcademyを受講し、ヨーガの知識だ
けでなく、人生観を変えるほどの大きな学びを得た
と思います。始まる前は、仕事でもプライベートでも、
見えないゴールへひたすら走り続け、体は壊すわ、
前向きになれないわ...でした。驚いたのは、座学で得
た知識を自然と日常にアウトプットする自分がいた
事です。確実に価値観・考え方が変わりました。
今の自分を受け入れ、許すこと・余計な事や物は手
放すこと。自分や相手に強くムチ打っていたことに気づくこと。そして幸せ
に向かって日々過ごすこと。こんなシンプルな言葉と行動が必要でした。私
は今後、これを意識して生きていきます。

