



Energy Work Training Course

エナジー・ワーク・トレーニングコース ～ Basic ～

こんな方におすすめ！

01 自分に自信を持ち、
自己の実現力を高めたい方

02 心と身体のリラクゼーションを深め、
それを日々の生活に活かしたい方

03 心身の不調を改善し、
免疫力を高めたい方



それは、日々の生活で知らず知らずのうちに溜まっているエネルギー(気)の滞りによって起きているもの。

その気の滞りは、未消化物となって心と身体に不調を引き起こす原因となっています。それは、私達の体に存在している7つの主要なチャクラのうち、下から2番目のチャクラの不活性が原因とも言われています。

女性が、“女性らしさ&自分らしさ”をきちんと理解する事で解消できる心身の不調を見直すための、“エナジー・ヒーリング”の入門編です。

Basic コースは、2日間かけて行われます。シンプルで誰にでもいつでもすぐに日々簡単に使えるやさしいヒーリングの方法です。

このコースでは、ヨガやアーユルヴェーダの基礎知識、そしてレイキのメソッドを組み込んでいます。

受講後、ご自身や他者へのヒーリング、また色々なお仕事の間でも活用できます。

受講資格

女性の方ならどなたでも

授業時間

全12時間(6時間×全2回)

認定

修了者には「エナジー・ワーク・トレーニングコース修了証」が授与されます。

カリキュラム概要

1日目

午前
自然治癒力を高める為の基本となる
生活習慣の知識(朝&午前中の過ごし方)
エネルギー(気)&オーラについての基礎知識
月礼拝&女性にありがちな不調改善の為の
アーサナプラクティス

午後
午前中の復習&質疑応答自然治癒力を
高める為の基本となる生活習慣の知識
(午後&夜の過ごし方)
女性の心と身体&チャクラの関係性や
女性ホルモンについて足ヨガ、
ヒップオープナー&リストラティブヨガ

2日目

午前
1日目の復習&質疑応答
月ヨガ&ヒップオープナーのプラクティス
グラウンディングの方法(瞑想、呼吸法)
浄化のための3つの基本&自己浄化法
自己ヒーリング(ハンドポジションの習得)
エナジーワークでの身体への各部位への効果
ヒーリングによって起こる好転反応の事

午後
ヒーリングの復習
エネルギーの感じ方レッスン
(ペアやグループで行います)
他者へヒーリング行う時の心得、
環境作り&注意点
椅子やリストラティブヨガを使っての、
エナジーワークの実践
2日間のまとめ&質疑応答

※内容は一部変更となる場合があります。ご了承ください。

お申込み・お問い合わせ

開催スタジオ または ヨギー・インスティテュート(03-5909-0854)へ

yoggy-institute.com/yoga/course/stc