



# Basic Training Course



## ベーシック・トレーニングコース

こんな方におすすめ！

- 01** 哲学・アーサナなどヨガの真髄を基礎から学びたい方
- 02** 自分らしく幸せに生きるためのヒントを得たい方
- 03** ヨガインストラクターを目指す方



ヨガインストラクターを目指す方やヨガ未経験の方も、1からトータルに学べるヨガの基礎コースです。ヨガとそれに関連した基礎知識を習得し、健康な心身を培うヨガ的ライフスタイルを実践するためのコースです。

受講者は、ヨガに関する知識や技術はもとより、解剖生理学やアーユルヴェーダなど幅広い知識と教養を修得し、単なる健康法にとどまらないヨガの奥深さを学んでいきます。

テキストや課題図書の見直し、レポートの作成など、受講者には様々な課題が与えられます。経験・知識のあるなしは問いません。

ヨガインストラクターを目指す方や、ヨガについての知識を深め、ヨガをライフワークとしたいという方のご応募をお待ちしております。

### 必須受講オープン講座

ウェルカムアナトミー  
アーユルヴェーダ～基礎編～  
※必須受講オープン講座は別料金となります。

### 授業時間

全20時間(2.5時間×8回)  
+ オープン講座5時間

### 認定

修了者には「ベーシック・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

### 講座

- ・ガイドダンス ヨガの歴史、様々なヨガのアプローチ
- ・ラージャヨガの思想1(ヨガスートラより)
- ・ラージャヨガの思想2(ヨガスートラより)
- ・ヨガの人体宇宙観
- ・呼吸法とは・呼吸法の実践
- ・瞑想・パンチャコーシャについて・瞑想の実践
- ・呼吸法・瞑想法の実践
- ・最後の講義～ヨガについて～

### 実技

- ・アーサナの基礎の作り方、注意事項
- ・スーリヤナマスカラとリラクゼーションのアーサナ(シャヴァアーサナ)
- ・立位のアーサナ
- ・前屈・股関節を開くアーサナ
- ・後屈のアーサナ
- ・逆転・バランスのアーサナ
- ・アーサナの総復習

### 卒業試験

- ・筆記・実技試験

※内容は一部変更となる場合があります。ご了承ください。