



Yoga Nidra Training Course



ヨガニドラー・トレーニングコース

こんな方におすすめ!

01 ヨガインストラクターとして
指導の幅を広げたい方

02 自己実現の力を
高めたい方

03 身体と心の
リラクゼーションを深め、
それを広めたい方



ヨガニドラーとは、意識を覚醒したままの睡眠です。

それは、究極のリラクゼーションとして、身体、呼吸、感情、および記憶や、無意識に内在する不調和や、傷の解放に働きかけます。

また、深層意識にサンカルパ(決意)を行うことによって、自己実現の力を高めます。

このトレーニングでは、ヨガニドラーの構成や効用を学び、独自のニドラーへアレンジできるよう、様々な方に合わせたヨガニドラーをガイドする技術を学びます。ヨガの指導の幅を広げたい方におすすめです。

受講資格

ベーシック・トレーニングコース修了程度のヨガの知識を有している方

授業時間

全12時間(6時間×2回)

認定

修了者には「ヨガニドラー・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

内容

- ヨガニドラーの構成内容
- ヨガニドラーの効用
- ヨガニドラーの生理学的影響
- ヨガニドラーのアレンジテクニック
- ヨガニドラーガイドの環境設定と実践
- ヨガ哲学

※内容は一部変更となる場合があります。ご了承ください。