



# Self Healing Course For Woman



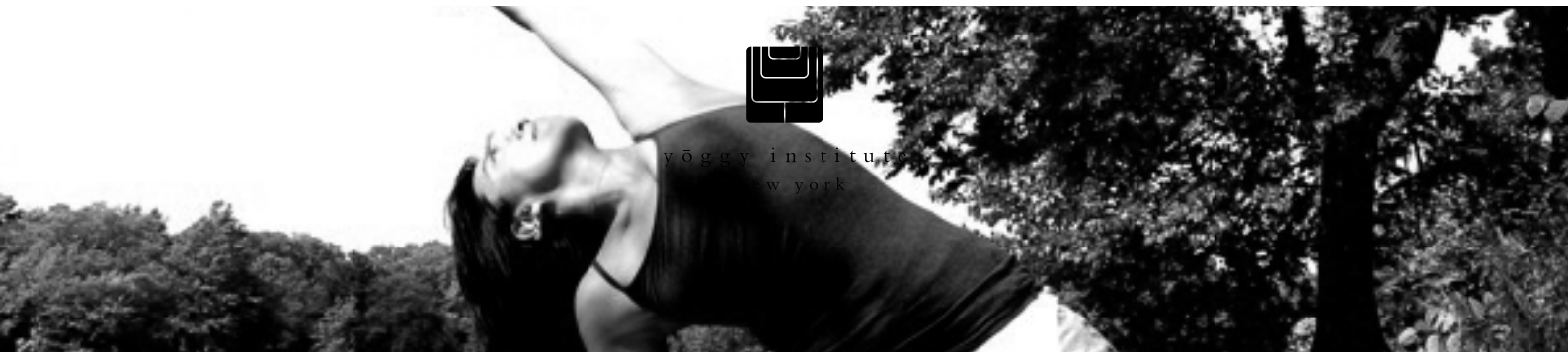
ヨガ・アーユルヴェーダ・レイキから学ぶ  
女性のためのセルフヒーリングコース

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



なんとなく…の心と身体の不調を訴える女性が増えています。

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)の滞りによって起こっているもの。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。

女性の身体はとても繊細です。様々な身体の不調は、生活の乱れやストレスが影響し、ホルモンバランスが崩れることによって起こっているといわれています。

このトレーニングは、女性が、”自分自身の身体をよく知り、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。

コースは2日間かけて行われ、シンプルで、<誰にでも・いつでも・すぐに・簡単に>取り入れられるやさしいヒーリングの方法を学びます。このコースでは、女性が自然な方法で自分の心と身体の健康を取り戻し、維持する方法として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、また色々なお仕事でも活用できるものになるでしょう。

## 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「女性のためのセルフヒーリングコース修了証」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  
ヒーリングの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/ewb](http://yoggy-institute.com/yoga/course/ewb)