



Yoga Study Course New York



ヨガスタディコース・ニューヨーク (宿泊型トレーニング)

こんな方におすすめ！

01 ニューヨークのヨガクラスを
体験してみたい方

02 「海外でトレーニングを受けたい」
「グローバル視点を持ちたい」と思っている方

03 日々の忙しい毎日を
リセットしたい方



yoggy institute
new york

わたしとは何か。自分らしいってなんだろう。

このコースは、日々の生活から一歩抜け出し ニューヨークの街でヨガを学ぶ、
宿泊型トレーニングコースです。

一日の始まりは、毎年のテーマやArt of living に応じたレクチャーと瞑想からスタートします。

NYに点在するヨガスタジオで、個性豊かなインストラクター達のクラス受講、
コースの為にアレンジされた信頼のおける現地のヨガティーチャーによるワークショップ、
フリータイムに散策、これらを通して、自分に没頭することを楽しみ、味わいます。

ニューヨークで多様性に触れ、様々な体験の中から、自分を動かす核となる本質を呼び起こします。

インドで発祥したヨガが、洗練されながら受け継がれ、発展してきたニューヨークで、
自分自身をリセットし、自分の軸を再確認し、自分らしいヨガとの関わり、人との関わり、
社会との関わりを見つける機会となることでしょう。

あらゆる可能性にオープンでいられる様に、内側に通ずる全てに意識を向け五感を磨く。

自分にとっての「Art of Living」の感覚をつかむ。

“本来ある良さ”と“生きる喜び”を思い出し、人生をアートのように美しく彩る旅のはじまりです。

受講資格

どなたでも、ニューヨークでヨガを体験したい方

授業時間

全18時間(6泊8日)

認定

修了者には「ヨガスタディコース・ニューヨーク修了証」が
授与されます。

スケジュール

2017年版	Saturday 7 / 22	Sunday 7 / 23	Monday 7 / 24	Tuesday 7 / 25	Wednesday 7 / 26	Thursday 7 / 27	Friday 7 / 28	Saturday 7 / 29	Sunday 7 / 30
8:00~9:30			講義・瞑想	講義・瞑想	講義・瞑想	講義・瞑想	講義・瞑想		
10:00~12:00		特別 ワークショップ	現地 ヨガクラス	現地 ヨガクラス	現地 ヨガクラス	現地 ヨガクラス	ウーマンインス ピレーション	出国	
12:00~14:00		ランチ会 オリエンテーション	ランチ	ランチ	ランチ	ランチ	1day 講座 (女性のためのヨガ)		日本着
14:00~16:00		オプション： 観光クルーズ	ゲスト講師の 特別ワークショップ	ゲスト講師の 特別ワークショップ	ゲスト講師の 特別ワークショップ	ゲスト講師の 特別ワークショップ			
16:00~	到着	自由時間	自由時間	自由時間	自由時間	自由時間	卒業式		

※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-yoga/yscn/