



# 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げ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/