



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の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。

必須受講ワークショップ

ウェルカムアナトミー
アーユルヴェーダ～基礎編～
※必須受講ワークショップ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)
+ワークショップ講座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	実技	卒業試験
<ul style="list-style-type: none">・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～	<ul style="list-style-type: none">・アーサナの基盤の作り方、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	<ul style="list-style-type: none">・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。