

## 2022年カリキュラム

第1部 ご自愛パート			第2部 大切な人たちパート			第3部 キャリア&スキルアップ・パート		
4/16(土)	配信0	スタートに向けて応援!!	8/20(土)	配信0	スタートに向けて応援!!	12/10(土)	配信0	スタートに向けて応援!!
4月17日(日) 13:00~16:00	対面/online	これから輝く私へ!	8/21(日) 13:00~1600	対面/online		12/11(日) 13:00~16:00	対面/online	
4/23(土)	配信1	心が躍る人生は?	8/27(土)	配信1	人はもともとすごい~ヨガの人間観	12/17(土)	配信1	なりたい自分になる
4/23(土)	配信2	実技:ゆるむを知る	8/27(土)	配信2	実技:時間配分について	12/17(土)	配信2	実技:静かな心を作る
4/30(土)	配信3	時間は有限、味方にするとう無限	9/3(土)	配信3	分かりたくても、分らない	12/24(土)	配信3	ヨガの活動分野を考える①
4/30(土)	配信4	実技:体に思いを馳せる	9/3(土)	配信4	実技:説明の仕方	12/24(土)	配信4	実技:幸せを感じる
5/7(土)	配信5	ヨガって何?最高な自分に気づく	9/10(土)	配信5	寄り添い方のいろいろ	1/14(土)	配信5	ヨガの活動分野を考える②
5/7(土)	配信6	実技:呼吸を知る	9/10(土)	配信6	実技:実技の選び方基礎	1/14(土)	配信6	実技:アメリカ式フローヨガ①
5/14(土)	配信7	ヨガで広がる可能性は?	9/17(土)	配信7	聞かせていただく	1/21(土)	配信7	初めての指導~起業する
5/14(土)	配信8	実技:今ここに意識を向ける	9/17(土)	配信8	実技:ルーティンを作る	1/21(土)	配信8	実技:指導力UP①
5/15(日) 13:00~16:00	対面/online		9/18(日) 13:00~16:00	対面/online		1/22(日) 13:00~16:00	対面/online	
5/21(土)	配信9	ストレスの仕組み	9/24(土)	配信9	できる事とできない事~体編~	1/28(土)	配信9	ヨガのビジネススタート基礎
5/21(土)	配信10	実技:上半身プログラム	9/24(土)	配信10	実技:オープニング・クロージング	1/28(土)	配信10	実技:伝える言葉の力
5/28(土)	配信11	生活に息づくヨガの考え方	10/1(土)	配信11	できる事とできない事~心編~	2/4(土)	配信11	もっと多くの人にヨガを伝える
5/28(土)	配信12	実技:下半身プログラム	10/1(土)	配信12	実技:クラスの組み立て方	2/4(土)	配信12	実技:アメリカ式フローヨガ②
6/4(土)	配信13	愛を与えるヨガ的生き方	10/8(土)	配信13	同じ目的を持つ	2/11(土)	配信13	ヨガの医療分野
6/4(土)	配信14	実技:寝たままプログラム	10/8(土)	配信14	実技:体の疲れを癒す	2/11(土)	配信14	実技:指導力UP②
6/11(土)	配信15	ヨガの考え①	10/15(土)	配信15	病気の考え方	2/18(土)	配信15	ヨガの研究分野
6/11(土)	配信16	実技:呼吸法①	10/15(土)	配信16	実技:マットがない時のヨガ	2/18(土)	配信16	実技:より微細なものに気づく
6/12(日) 13:00~16:00	対面/online		10/16(日) 13:00~16:00	対面/online		2/19(日) 13:00~16:00	対面/online	
6/18(土)	配信17	ヨガの考え②	10/22(土)	配信17	身体的?精神的?社会的?	2/25(土)	配信17	人に寄り添うプロになる
6/18(土)	配信18	実技:呼吸法②	10/22(土)	配信18	実技:体の凝りにアプローチ	2/25(土)	配信18	実技:アメリカ式フローヨガ③
6/25(土)	配信19	強さと優しさ	10/29(土)	配信19	自分を大切にしていますか?	3/4(土)	配信19	あなたが発信基地!
6/25(土)	配信20	実技:瞑想法①	10/29(土)	配信20	実技:ダイエット!	3/4(土)	配信20	実技:マントラのカ
7/2(土)	配信21	人として進化する	11/5(土)	配信21	周りを頼る	3/11(土)	配信21	自分も周りの人もイキイキと
7/2(土)	配信22	実技:瞑想法②	11/5(土)	配信22	実技:不安・心配にアプローチ	3/11(土)	配信22	実技:指導力UP③
7/9(土)	配信23	自分の可能性に気づく	11/12(土)	配信23	人のための、大切なこと	3/18(土)	配信23	これから先の爽やかな人生へ
7/9(土)	配信24	実技:セルフケア	11/12(土)	配信24	実技:まとめ	3/18(土)	配信24	実技:まとめ
7/17(日) 13:00~16:00	対面/online	終了式	11/18(日) 13:00~16:00	対面/online	終了式	3/19(日) 13:00~16:00	対面/online	終了式/さらに輝く私へ!

- \* 動画は1つ30分。理論編と実技編を週に1つずつ送信します
- \* 配信は自分のペースで見ることができます
- \* 配信が見られなくても、対面やオンラインの学びが可能です
- \* 対面が参加できないときは、動画で後から見るができます