

2023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		
4/15(土)	配信0	スタートに向けて応援!!	8/19(土)	配信0	スタートに向けて応援!!	12/9(土)	配信0	スタートに向けて応援!!
4月16日(日)	対面/online	これから輝く私へ!	8/20(日)	対面/online		12/10(日)	対面/online	
13:00~16:00			13:00~16:00			13:00~16:00		
4/22(土)	配信1	心が躍る人生は?	8/26(土)	配信1	人はもともとすごい~ヨガの人間観	12/16(土)	配信1	ヨガを人生の一部にする
4/22(土)	配信2	実技:ゆるむを知る	8/26(土)	配信2	実技:時間配分について	12/16(土)	配信2	実技:静かな心を作る
4/29(土)	配信3	時間は有限、味方にするとう無限	9/2(土)	配信3	分かりたくても、分らない	12/23(土)	配信3	ヨガの活動分野を考える
4/29(土)	配信4	実技:体に思いを馳せる	9/2(土)	配信4	実技:説明の仕方	12/23(土)	配信4	実技:幸せを感じる
5/6(土)	配信5	ヨガって何?最高な自分に気づく	9/11(土)	配信5	寄り添い方のいろいろ	1/6(土)	配信5	ヨガの医療分野
5/6(土)	配信6	実技:呼吸を知る	9/11(土)	配信6	実技:実技の遊び方基礎	1/6(土)	配信6	実技:アメリカ式フローヨガ①
5/13(土)	配信7	ヨガで広がる可能性は?	9/16(土)	配信7	聞かせていただく	1/13(土)	配信7	ヨガの研究分野
5/13(土)	配信8	実技:今ここに意識を向ける	9/16(土)	配信8	実技:ルーティンを作る	1/13(土)	配信8	実技:指導力UP
5/20(土)	配信9	ストレスの仕組み	9/17(日)	対面/online		1/14(日)	対面/online	
5/20(土)	配信10	実技:上半身プログラム	13:00~16:00			13:00~16:00		
5/21(日)	対面/online		9/23(土)	配信9	できる事とできない事~休編~	1/20(土)	配信9	奉仕と労働or仕事
13:00~16:00			9/23(土)	配信10	実技:オープニング・クロージング	1/20(土)	配信10	実技:アメリカ式フローヨガ②
5/27(土)	配信11	生活に息づくヨガの考え方	9/30(土)	配信11	できる事とできない事~心編~	1/27(土)	配信11	お金の価値と初めての指導(ビジネス)
5/27(土)	配信12	実技:下半身プログラム	9/30(土)	配信12	実技:クラスの組み立て方	1/27(土)	配信12	実技:伝える言葉の力
6/3(土)	配信13	愛を与えるヨガの生き方	10/7(土)	配信13	同じ目的を持つ	2/3(土)	配信13	沸き上がる想いはビジネスを救う
6/3(土)	配信14	実技:寝たままプログラム	10/7(土)	配信14	実技:体の疲れを癒す	2/3(土)	配信14	実技:より微細なものに気づく
6/10(土)	配信15	ヨガの考え①	10/14(土)	配信15	病気の考え方	2/10(土)	配信15	ヨガのビジネススタート基礎
6/10(土)	配信16	実技:呼吸法①	10/14(土)	配信16	実技:マットがない時のヨガ	2/10(土)	配信16	実技:アメリカ式フローヨガ③
6/17(土)	配信17	ヨガの考え②	10/15(日)	対面/online		2/11(日)	対面/online	
6/17(土)	配信18	実技:呼吸法②	13:00~16:00			13:00~16:00		
6/18(日)	対面/online		10/21(土)	配信17	身体的?精神的?社会的?	2/17(土)	配信17	自分が発信基地になる
13:00~16:00			10/21(土)	配信18	実技:体の凝りにアプローチ	2/17(土)	配信18	インドの社会
6/24(土)	配信19	強さと優しさ	10/28(土)	配信19	自分を大切にしていますか?	2/24(土)	配信19	もっと多くの人にヨガを伝える
6/24(土)	配信20	実技:瞑想法①	10/28(土)	配信20	実技:ダイエット!	2/24(土)	配信20	実技:マントラのカ
7/1(土)	配信21	人として進化する	11/4(土)	配信21	周りを頼る	3/2(土)	配信21	イキイキと生きるために
7/1(土)	配信22	実技:瞑想法②	11/4(土)	配信22	実技:不安・心配にアプローチ	3/2(土)	配信22	実技:ヨガを教えるための確認
7/8(土)	配信23	自分の可能性に気づく	11/11(土)	配信23	人のための、大切なこと	3/9(土)	配信23	爽りある人生への数値化
7/8(土)	配信24	実技:セルフケア	11/11(土)	配信24	実技:まとめ	3/9(土)	配信24	実技:まとめ
7/16(日)	対面/online	終了式	11/19(日)	対面/online	終了式	3/17(日)	対面/online	終了式/さらに輝く私へ!
13:00~16:00			13:00~16:00			13:00~16:00		

- * 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出来ます
- * 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、動画で後から見ることが出来ます