

## 2024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
5月12日 日 対面/online <b>これから輝く私へ!</b>	8月11日 日 対面/online	11月10日 日 対面/online
5月18日 土 配信1 心が躍る人生は?	8月17日 土 配信1 人はもともとすごい~ヨガの人間観	11月16日 土 配信1 ヨガを人生の一部にする
5月18日 土 配信2 実技: ゆるむを知る	8月17日 土 配信2 実技: 時間配分について	11月16日 土 配信2 実技: 静かな心を作る
5月25日 土 配信3 時間は有限、味方にするとう無限	8月24日 土 配信3 分かりたくても、分らない	11月23日 土 配信3 ヨガの活動分野を考える
5月25日 土 配信4 実技: 体に思いを馳せる	8月24日 土 配信4 実技: 説明の仕方	11月23日 土 配信4 実技: 幸せを感じる
6月1日 土 配信5 ヨガって何? 最高の自分に気づく	8月31日 土 配信5 寄り添い方のいろいろ	11月30日 土 配信5 ヨガの医療分野
6月1日 土 配信6 実技: 呼吸を知る	8月31日 土 配信6 実技: 実技の選び方基礎	11月30日 土 配信6 実技: アメリカ式フローヨガ①
6月8日 土 配信7 ヨガで広がる可能性は?	9月7日 土 配信7 聞かせていただく	12月7日 土 配信7 ヨガの研究分野
6月8日 土 配信8 実技: 今ここに意識を向ける	9月7日 土 配信8 実技: ルーティンを作る	12月7日 土 配信8 実技: 指導力UP①
6月9日 日 対面/online	9月8日 日 対面/online	12月8日 日 対面/online
6月15日 土 配信9 ストレスの仕組み	9月14日 土 配信9 できる事とできない事~休編~	12月14日 土 配信9 奉仕と労働or仕事
6月15日 土 配信10 実技: 上半身プログラム	9月14日 土 配信10 実技: オープニング・クロージング	12月14日 土 配信10 実技: アメリカ式フローヨガ②
6月22日 土 配信11 生活に息づくヨガの考え方	9月21日 土 配信11 できる事とできない事~心編~	12月21日 土 配信11 お金の付き合い方と価値
6月22日 土 配信12 実技: 下半身プログラム	9月21日 土 配信12 実技: クラスの組み立て方	12月21日 土 配信12 実技: 伝える言葉の力
6月29日 土 配信13 愛を与えるヨガ的生き方	9月28日 土 配信13 同じ目的を持つ	12月22日 日 対面/online
6月29日 土 配信14 実技: 寝たまんまプログラム	9月28日 土 配信14 実技: 体の疲れを癒す	12月28日 土 配信13 働く意欲を追求する
6月30日 日 対面/online	10月5日 土 配信15 病気の考え方	12月28日 土 配信14 実技: より繊細なものに気づく
7月6日 土 配信15 ヨガの考え①	10月5日 土 配信16 実技: マットがない時のヨガ	1月11日 土 配信15 幸せな人間関係
7月6日 土 配信16 実技: 呼吸法①	10月6日 日 対面/online	1月11日 土 配信16 実技: アメリカ式フローヨガ③
7月13日 土 配信17 ヨガの考え②	10月12日 土 配信17 身体的? 精神的? 社会的?	1月18日 土 配信17 <u>仕事に必須のヨガの智慧</u>
7月13日 土 配信18 実技: 呼吸法②	10月12日 土 配信18 実技: 体の凝りにアプローチ	1月18日 土 配信18 実技: マントラのカ
7月20日 土 配信19 強さと優しさ	10月19日 土 配信19 自分を大切にしていますか?	1月19日 日 対面/online
7月20日 土 配信20 実技: 瞑想法①	10月19日 土 配信20 実技: ダイエット!	1月25日 土 配信19 ヨガの心理学①
7月21日 日 対面/online	10月20日 日 対面/online	1月25日 土 配信20 実技: ヨガカウンセリング
7月27日 土 配信21 人として進化する	10月26日 土 配信21 周りを頼る	2月1日 土 配信21 ヨガの心理学②
7月27日 土 配信22 実技: 瞑想法②	10月26日 土 配信22 実技: 不安・心配にアプローチ	2月1日 土 配信22 ヨガの心理学③ 人生で使えるヨガ心理
8月3日 土 配信23 自分の可能性に気づく	11月2日 土 配信23 人のための、大切なこと	2月8日 土 配信23 爽りある人生への数値化
8月3日 土 配信24 実技: セルフケア	11月2日 土 配信24 実技: まとめ	2月8日 土 配信24 実技: ヨガの効果のまとめ
8月11日 日 対面/online <b>終了式</b>	11月10日 日 対面/online <b>終了式</b>	2月16日 日 対面/online <b>終了式/さらに輝く私へ!</b>

- \* 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、動画で後から見ることができます