

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
対面/online これから輝く私へ! (60 min)	配信1 人はもともとすごい～ヨガの人間観	配信1 ヨガを人生の一部にする
配信1 心が躍る人生は?	配信2 実技：時間配分について	配信2 実技：静かな心を作る
配信2 実技：ゆるむを知る	配信3 分りたたくても、分かれぬ	配信3 ヨガの活動分野を考える
配信3 時間は有限、味方にすると無限	配信4 実技：説明の仕方	配信4 実技：幸せを感じる
配信4 実技：体に思いを馳せる	配信5 寄り添い方のいろいろ	配信5 ヨガの医療分野
配信5 ヨガって何? 最高の自分に気づく	配信6 実技：実技の選び方基礎	配信6 実技：アメリカ式フローヨガ①
配信6 実技：呼吸を知る	配信7 聞かせていただく	配信7 ヨガの研究分野
配信7 ヨガで広がる可能性は?	配信8 実技：ルーティンを作る	配信8 実技：指導力UP①
配信8 実技：今ここに意識を向ける	対面/online (60 min)	対面/online (60 min)
対面/online (60 min)	配信9 できる事とできない事～体編～	配信9 奉仕と労働or仕事
配信9 ストレスの仕組み	配信10 実技：オープニング・クロージング	配信10 実技：アメリカ式フローヨガ②
配信10 実技：上半身プログラム	配信11 できる事とできない事～心編～	配信11 お金の付き合い方と価値
配信11 生活に息づくヨガの考え方	配信12 実技：クラスの組み立て方	配信12 実技：伝える言葉の力
配信12 実技：下半身プログラム	配信13 同じ目的を持つ	配信13 働く意欲を醸成する
配信13 愛を与えるヨガ的生き方	配信14 実技：体の疲れを癒す	配信14 実技：より微細なものに気づく
配信14 実技：寝たままプログラム	配信15 病気の考え方	配信15 幸せな人間関係
配信15 ヨガの考え①	配信16 実技：マットがない時のヨガ	配信16 実技：アメリカ式フローヨガ③
配信16 実技：呼吸法①	対面/online (60 min)	対面/online (60 min)
対面/online (60 min)	配信17 身体的?精神的?社会的?	配信17 仕事に必須のヨガの智慧
配信17 ヨガの考え②	配信18 実技：体の凝りにアプローチ	配信18 実技：マントラの力
配信18 実技：呼吸法②	配信19 自分を大切にしていますか?	配信19 ヨガの心理学①
配信19 強さと優しさ	配信20 実技：ダイエット!	配信20 実技：ヨガカウンセリング
配信20 実技：瞑想法①	配信21 周りを頼る	配信21 ヨガの心理学②
配信21 人として進化する	配信22 実技：不安・心配にアプローチ	配信22 ヨガの心理学③人生で使えるヨガ心理
配信22 実技：瞑想法②	配信23 人のための、大切なこと	配信23 実りある人生への数値化
配信23 自分の可能性に気づく	配信24 実技：まとめ	配信24 実技：ヨガの効果のまとめ
配信24 実技：セルフケア	対面/online 終了式/第3部へ (60 min)	対面/online 終了式/さらに輝く私へ! (60 min)
対面/online 終了式/第2部へ (60 min)	*配信は自分のペースで見ることができます *対面/onlineはあなたのご都合で日程を決められます	