

[グラヴィティヨガ・ヨガインストラクター 総合コース] 日程表

福岡 4期 / 2016年

		日付	曜日	カリキュラム内容・時間
福岡	1週目	2月20日	土	10:00~18:00 概論/調気法(呼吸法)/グラヴィティヨガ実技①~④⑳
		2月21日	日	9:30~17:30 グラヴィティヨガアサナ実技⑤~⑬ 他
福岡	2週目	3月26日	土	10:00~18:00 グラヴィティヨガ実技⑯~㉔㉕シャバーサナ誘導/プログラムの組立
		3月27日	日	10:00~17:00 プレゼンテーション(発声・滑舌の基礎)/コミュニケーション心理学
福岡	3週目	4月23日	土	10:00~18:00 解剖学講習(歪みのメカニズム 他)
		4月24日	日	10:00~18:00 解剖学講習(アジャストメント 他)
大阪会場	4週目	5月28日	土	10:00~17:00 ハタヨガベーシックアサナ実技★
		5月29日	日	10:00~17:00 下肢の解剖学・ハタヨガベーシックアジャストメント/ヨーガ哲学★
福岡	5週目	6月25日	土	10:00~18:00 ハタヨガベーシックアサナ実技・プログラムの組立★
		6月26日	日	10:00~17:00 プレゼンテーション(プロフ撮影他) 瞑想と呼吸法★
福岡	6週目	7月16日	土	10:00~17:00 筆記試験 / フリーレッスン&フィードバック
		7月17日	日	10:00~17:00 実技試験 / 修了式・説明会
レッスン受講		グラヴィティヨガの5レッスン、その他ベーシックヨガ8クラス以上の受講が必要です。 大阪/福岡ヨガラウンジで受講される方はチケットがお手元に届き次第使用できます。 ※別の場所で受講の方は、場所と日時を記載して下さい。		

- 1.アーサナ(ポーズや動き)に慣れる為に講習がはじまる迄に何度かクラスを受講されるか、レッスンDVDや動画サポートで流れを把握されることをお勧めします。
- 2.講習内容、終了時間は、場合により変更がある旨ご了承ください。
- 3.最終日の修了式後に懇親会を予定しています。
- 4.フリーレッスン日に全ての課題を提出して下さい。
- 5.★=グラヴィティヨガのみ受講するヨガインストラクターの方は4週目2日間終日と5週目の1日目終日、2日目の呼吸法と瞑想は免除可能です。