

ヨガインストラクター総合コース

大阪 17 期 2018 年 春

	日付		カリキュラム内容 時間	クラス受講実習
大阪	4/29	日	10:00~18:00	18:15~19:45
			オリエンテーション/概論/調気法（呼吸法）/グラヴィティヨガ実技①~④⑨	グラヴィティヨガ①
	5/13	日	10:00~18:00	18:15~19:45
			グラヴィティヨガアサナ実技⑤~⑬ 他	グラヴィティヨガ②
	5/27	日	10:00~18:00	18:15~19:45
			解剖学講習（歪みのメカニズム 他）	グラヴィティヨガ③
	6/10	日	10:00~18:00	18:15~19:45
			解剖学講習（アジャストメント 他）	グラヴィティヨガ④
	6/24	日	10:00~18:00	18:15~19:45
			グラヴィティヨガ実技⑯~⑳㉒㉓シャバーサナ誘導/プログラムの組立	グラヴィティヨガ⑤
	7/8	日	10:00~17:00	17:15~18:45
			プレゼンテーション（発声・滑舌の基礎）/心理学	ハタ&グラヴィティ①
	7/22	日	10:00~17:00	17:15~18:45
			ハタヨガベーシック アサナ実技	ハタ&グラヴィティ②
	8/5	日	10:00~17:00	17:15~18:45
			下肢の解剖学 アジャストメント / 瞑想と呼吸法	ハタ&グラヴィティ③
8/18	土	予備日（補講） 15:30~18:30		—
8/19	日	10:00~18:00	18:15~19:45	
		ハタヨガベーシック アサナ実技・プログラムの組立	ハタ&グラヴィティ④	
9/2	日	10:00~17:00	17:15~18:45	
		プレゼンテーション（話し方・プロフィール撮影他）	ヨーガ哲学	ハタ&グラヴィティ⑤
9/16	日	10:00~17:00	17:15~18:45	
		筆記試験 / 模擬クラス（レッスン発表会） & フィードバック	総復習	
9/30	日	10:00~17:00/17:30~	—	
		実技試験 / 修了式・説明会（懇親会）	—	
			ティーチングシュミレーション（スタジオリンタル希望の方は要予約）	4.5H 以上

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クラスを受講されるか、遠方の方はレッスン DVD や動画サポートで流れを把握されることで講習の理解度が深まります。総合コースの方は事前に 2 回のレッスンを受講できます。
2. 講習内容や時間は、場合により変更がある旨ご了承ください。
3. 最終日に懇親会を予定しています。
4. 最少募集人数に満たない場合はスケジュールが変更になる場合がありますのでご了承ください。