



## 10日間 カリキュラム

全体の進み具合によって順番や内容が変わります。  
常に全体がベストな状態で行っていきます。

	解剖学	哲学	指導学	実践
1day	人間の正しい立ち姿勢とは 関節と骨の仕組みを理解する			太陽礼拝Aを基本としたヨガ体験 自分のアライメントを確認する
2day	6方向に動く人間の体の動きを学ぶ 筋肉の仕組みを理解する 太陽礼拝1 2のアーサナ 呼吸筋の働き		呼吸法論	太陽礼拝1 2のアーサナ練習 呼吸を意識した太陽礼拝Aの実践
3day	太陽礼拝Bのアーサナ	インドの歴史	センタリングとクロージング	太陽礼拝Bのアーサナ練習
4day	立位アーサナ	インド哲学6学派	シークエンスの作り方 (立位アーサナ) ヴィンヤサとハタヨガ	立位アーサナ練習 太陽礼拝Bを基本としたヨガ体験 実践テスト
5day	前屈アーサナ	バカバットギータ	シークエンスの作り方 (回旋アーサナ) ヴィンヤサテクニック論	前屈アーサナ練習 立位シークエンスヨガ体験
6day	坐法アーサナ	ヨガーストラ	シークエンスの作り方 (後屈アーサナ) デモンストレーション	坐法アーサナ練習 回旋シークエンスヨガ体験 筆記テスト
7day	後屈アーサナ 腹這いアーサナ	マントラ・瞑想	シークエンスの作り方 (回旋アーサナ)	後屈アーサナ練習 腹這いアーサナ練習 後屈シークエンスヨガ体験 実践テスト
8day	逆転アーサナ	アーユルヴェーダ	アジャスト	逆転アーサナ練習 回旋シークエンスヨガ体験
9day	アームバランスアーサナ	チャクラ	アジャスト オーディション対策	アームバランス練習
10day			ヨガビジネス 卒業後	最終テスト



## 4泊5日間 カリキュラム

全体の進み具合によって順番や内容が変わります。  
常に全体がベストな状態で行っていきます。

	解剖学	哲学	指導学	実践
1day	人間の正しい立ち姿勢とは 関節と骨の仕組みを理解する 6方向に動く人間の体の動きを学ぶ 筋肉の仕組みを理解する 呼吸筋の働き		呼吸法論	呼吸を意識した太陽礼拝Aの実践 自分のアライメントを確認する
2day	太陽礼拝1 2のアーサナ 立位アーサナ 前屈アーサナ	インドの歴史 インド哲学6学派	センタリングとクロージング デモンストレーション シークエンスの作り方 (立位アーサナ)	太陽礼拝1 2のアーサナ練習 立位アーサナ練習 前屈アーサナ練習
3day	太陽礼拝Bのアーサナ 坐法アーサナ 逆転アーサナ	バカバットギータ ヨガスートラ マントラ	シークエンスの作り方 (回旋アーサナ) ヴィンヤサとハタヨガ	太陽礼拝Bのアーサナ練習 坐法アーサナ練習 逆転アーサナ練習 立位シークエンスヨガ体験
4day	後屈アーサナ 腹這いアーサナ アームバランスアーサナ		シークエンスの作り方 (後屈アーサナ) ヴィンヤサテクニック論	後屈アーサナ練習 腹這いアーサナ練習 アームバランス練習 回旋シークエンスヨガ体験
5day		チャクラ アーユルヴェーダ	ヨガビジネス オーディション対策 卒業後	後屈シークエンスヨガ体験 最終テスト



## 7泊8日間 カリキュラム

全体の進み具合によって順番や内容が変わります。  
常に全体がベストな状態で行っていきます。

	解剖学	哲学	指導学	実践
1day	人間の正しい立ち姿勢とは 関節と骨の仕組みを理解する 呼吸筋の動き			太陽礼拝Aを基本としたヨガ体験 自分のアライメントを確認する
2day	6方向に動く人間の体の動きを学ぶ 筋肉の仕組みを理解する 太陽礼拝12のアーサナ		呼吸法論 センタリングとクロージング	太陽礼拝12のアーサナ練習 呼吸を意識した太陽礼拝Aの実践
3day	太陽礼拝Bのアーサナ	インドの歴史 インド哲学6学派	シークエンスの作り方 (立位アーサナ) ヴィンヤサとハタヨガ	太陽礼拝Bのアーサナ練習 実践テスト
4day	立位アーサナ 前屈アーサナ	マントラ・瞑想	シークエンスの作り方 (回旋アーサナ) ヴィンヤサテクニック論	立位アーサナ練習 前屈アーサナ練習 太陽礼拝Bを基本としたヨガ体験 立位シークエンスヨガ体験 筆記テスト
5day	坐法アーサナ 後屈アーサナ 腹這いアーサナ	バカバットギータ ヨガストラ	シークエンスの作り方 (後屈アーサナ) デモンストレーション	坐法アーサナ練習 後屈アーサナ練習 腹這いアーサナ練習 回旋シークエンスヨガ体験
6day	逆転アーサナ アームバランスアーサナ	アーユルヴェーダ チャクラ	シークエンスの作り方 (回旋アーサナ) アジャスト	逆転アーサナ練習 アームバランス練習 後屈シークエンスヨガ体験 実践テスト
7day			アジャスト オーディション対策	回旋シークエンスヨガ体験
8day			ヨガビジネス 卒業後	卒業テスト

