



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	ヨガスートラ	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