

与論スクール4泊5日

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目
15:00 講座スタート	06:00 朝ヨガ	06:00 朝ヨガ	06:00 朝ヨガ	06:00 朝ヨガ
18:30 夕食	07:30 朝食	07:30 朝食	07:30 朝食	07:30 朝食
19:30 講座	08:30 講座	08:30 講座	08:30 講座	08:30 卒業試験
23:00 講座エンド	12:00 昼食	12:00 昼食	12:00 昼食	11:00 閉会
	13:00 講座	13:00 講座	13:00 講座	11:30 空港へ移動
	18:30 夕食	18:30 夕食	18:30 夕食	
	19:30 講座	19:30 講座	19:30 講座	
	23:00 講座エンド	23:00 講座エンド	23:00 講座エンド	

合間で小休憩を挟みます。
時間が多少前後することがあります。
合間にアクティビティが入ります。



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