



YOGA

Meditation Basics Course

MBC

メディテーション・ベーシックコース

こんな方におすすめ!

01 瞑想をはじめたい方

02 ヨガインストラクターを目指している方

03 ヨガ哲学について興味のある方



このコースは、瞑想とヨガ哲学、瞑想に入る為のアーサナ(ポーズ)をはじめの方にもわかりやすく、初歩から学ぶコースです。

日常生活の中で瞑想を習慣的に行えるよう、瞑想を始めるための基礎知識や生理学的な効果を学びます。

コースでは、瞑想に入るのに効果的なアーサナ、呼吸法、ヨガ・ニードラを行った後、初歩的な瞑想を実践します。

また、日常の中で心を穏やかに整える方法をヨガ哲学を通じて学びます。

ヨガ哲学という古代からの智慧が、現代でもストレスマネジメントとして大いに活用できるという発見とともに、瞑想によって心身の健やかさを育むはじめての一步となることでしょう。

また、ヨガ・インストラクターを目指すうえで基盤となる、瞑想・ヨガ哲学を修習、実践する時間となることでしょう。

受講資格

瞑想に興味のある方ならどなたでも

授業時間

全14時間

認定

修了者には「メディテーション・ベーシックコース修了証」が授与されます。

カリキュラム概要

<講義>

- ・瞑想を行うための準備
- ・心の特性について
- ・マインドフルネス(心の動きに気づく)
- ・ヴァーサナーとヴァーユ(記憶の反芻から、今に意識を向ける大切さ)
- ・ヨーガ・スートラが伝える日常での心の整え方
- ・ヨーガの八支則
- ・パーヴァナ・ヨーガ(カルマ・ヨーガ、バクティ・ヨーガ、ニャーナ・ヨーガ)
- ・生理学(自律神経と瞑想)

<実技>

- ・マインドフルネス・ワーク
- ・アーサナ(ポーズ)
- ・呼吸法(腹式、胸式)
- ・ヨガ・ニードラ
- ・気づきの瞑想
- ・マントラ瞑想

※内容は一部変更となる場合があります。ご了承ください。

お申込み・お問い合わせ

開催スタジオ または ヨギー・インスティテュート(03-5768-4312)へ

<http://yoggy-institute.com/yoga/course-yoga/mbc/>