



YOGA

# Meditation Intensive Course

MIC

## メディテーション・インテンシヴコース

こんな方におすすめ!

**01** ヨガインストラクターを目指す方

**02** ヨガの瞑想と  
ヨガニドラーに  
興味がある方

**03** 視野を広げ  
心の安定を得たい方



このコースはヨガの瞑想とヨガニドラー（ヨガの睡眠）の理論と実践を、より深めたい方のためのコースです。

このコースでは、ヨガニドラーと、マントラを使った瞑想を実践します。

瞑想を深めるためにアーサナプラクティスも大切にし、ヨガの源ヴェーダにおける様々な哲学流派の捉え方や瞑想法を学びます。トレーニングで学んだ知識をご自身の内側へ落とし込んでいくために、呼吸法、瞑想、ヨガ的なライフスタイルを、日常生活で課題を通して実践していきます。

日々のストレスマネジメントとしても、指導者としての基盤のためにも、ご自身の本質とつながる貴重な時間となることでしょう。

### 受講資格

ベーシック・トレーニングコース修了程度のヨガの知識を有している方

### 授業時間

全36時間(6時間×6回)

### 認定

修了者には「メディテーション・インテンシヴコース修了証」が授与されます。

## カリキュラム概要

### 講座

<内なる自分の本質を探求するために>

- ・ヨガニドラー（ヨガ的睡眠・サンカルパ・深いリラクゼーションの理論と実践）
- ・ヨガ哲学の応用知識（ヨガの起源ヴェーダに基づく様々なヨガの流れ、ヨガにおける人生の目的と資質）
- ・ラージャヨガにおけるストレスマネジメントと瞑想法（サンキヤ哲学、心の概念、身体と心の扱い方）
- ・ラーマヤナから深める精神的な資質

### 実技

<応用のポーズの実践>

- ・立位のポーズ
- ・アームバランスと腹筋のポーズ
- ・逆転のポーズ
- ・後屈のポーズ
- ・座位のポーズ

※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

[yoggy-institute.com/yoga/course/mic](http://yoggy-institute.com/yoga/course/mic)