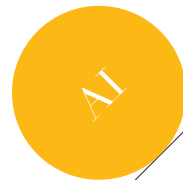




YOGA

Asana Intensive Course



アーサナ・インテンシヴコース

こんな方におすすめ!

01

アーサナを使って、
普遍的原則の理解を
より深めたい方

02

少し難しいアーサナに
チャレンジしてみたい方

03

ご自身のアーサナの
課題を明確にし、将来的な
目標に向かいたい方



このトレーニングは、アドバンスポーズに積極的に取り組むインテンシヴコースです。

インストラクターを目指すうえで、ティーチングのスキルの一環として自分のアーサナを発展させることを目的としている方、また普段のクラスより更なるチャレンジ性を求める方、解剖学的な知識やしくみを、体を通じて体験したい、など多くの方を対象としています。普遍的原則への十分な理解が望ましいです。

受講資格

- ・「ヨガ ボディ」、「ヨガ フロー」を積極的に受けている方
- ・「ポーズのコツ」受講者で、さらに踏み込んだアーサナを実践したい方

授業時間

全18時間 (6時間×3回)

認定

修了者には「アーサナ・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

実技

立位のポーズ	仰向けのポーズ
後屈ポーズ	リストラティブ
アームバランス	瞑想
逆転のポーズ	
股関節を開くポーズ	
前屈ポーズ	
捻りのポーズ	

※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/asana/