

Auspicious Yoga & Ayurveda

YOGA

TRAINING

Yoga Instructor Training Program

ヨガ留学 ヨガリトリート
ヨガインストラクター養成専門校

Auspicious
Yoga & Ayurveda

ヨガトレーニング & ヨガティーチャートレーニング

海外を中心に10年以上、全米ヨガアライアンス認定校としてヨガティーチャートレーニングを開催してきた Auspicious Yoga&Ayurvedaが日本人のために作り上げた実践的な認定資格トレーニングです。

Auspicious Yoga&Ayurvedaのトレーニングは、資格を取得するだけで終わらない学びのプログラムです。トレーニングを通じて継続的な学びと成長を目的としたカリキュラム・指導・教材・サポート・フォローアップを充実させています。



- 1 基礎から実践まで幅広く、充実した教材
- 2 深い学びのための授業計画(日別時間割)
- 3 個々に適したトレーニング指導と内容
- 4 指導実践に活かせるインストラクター養成
- 5 いつでも見れる動画で学びを深める(講義等)
- 6 修了後も充実したフォローアップとサポート



Auspicious
Yoga&Ayurveda
Mao

- 各トレーニングは開催スタジオ毎にカリキュラムや受講内容をカスタマイズしています。
- Basicヨガティーチャートレーニングでは、Auspicious Yoga&Ayurvedaの専門性の高い単体トレーニングをカリキュラムに組み込み、1つのトレーニング受講で、2つの修了を認定するトレーニングコースもあります。
- Maoはトレーニングプログラムの監修だけでなく、実際に授業を受け持ち、直接指導や受講クラスサポート、ビデオ・オンデマンドでの動画視聴、フォローアップなど行い、受講生の学びと成長をサポートします。

Auspicious Yoga&Ayurveda 認定資格トレーニング

- ★ ヨガインストラクターを目指してはいないが、基礎よりヨガを深く学び、日々自身のヨガに活かしたい!
- ★ 基礎からバランスよく学べるカリキュラムと、充実したテキストでヨガティーチャートレーニングを受講したい!
- ★ ヨガインストラクターの基礎スキルを身に付けた上で、実践的なスキルアップを目指したい!
- ★ カテゴリー別に専門的な知識とスキルを身に付け、アーサナだけでなく様々なクラスの指導ができるヨガインストラクターとして指導の幅を広げたい!

50時間~100時間トレーニング

- Standard Yoga Training
- Basic Yoga Teacher Training
- Advance Yoga Teacher Training

12時間~20時間トレーニング





Yoga Standard Training (50時間)

自身のヨガに活かす知識を深く学び、スキルを身に付けるトレーニング

スタンダードトレーニングの習得目標

- ▶ 自分の体と呼吸への理解を深める
- ▶ 基本ポーズの理解度を深め、安全のための軽減法を学ぶ
- ▶ 日常に活かせるヨガ的な思考を学ぶ

スタンダードトレーニング プログラム テキスト&カリキュラム

テキスト		科目	時間数
 Yoga Text Book  Asana Text Book	 	アーサナ / アーサナ練習	20 時間
		アーサナ / ポーズ解説と軽減法	10 時間
		基礎解剖学	6 時間
授業計画		呼吸法 / プラーナヤーマ	4 時間
 受講期間の授業進行計画書とガイドライン		ヨガ哲学と歴史	6 時間
 トレーニング日程に応じた日別時間割		カスタマイズ授業	4 時間
▶ 受講者が心身ともに無理なく学べる順序と内容の構成		計	50 時間

Standard ヨガトレーニング 50時間 基本カリキュラム

技術を磨く実践練習	アーサナ / クラス・ラボ	アーサナ:体を動かすアーサナを練習します。ウォームアップ、ハタヨガ古典ポーズを中心に、自分の体でポーズを体感し理解を深めていきます。 クラス・ラボ:アーサナを振り返り、学びを深めます。
	アーサナ・ラボ / ポーズ解説	1つひとつのポーズを研究するポーズ解説の授業。 人体の構造と知識を理解しながら、基盤・アライメント・エネルギーの流れを深く追求して知識と体感力を上げます。
人体について学ぶ	基礎解剖学	ヨガを安全に行うために、人体の構造や仕組み、働きなど必要な最低限の体の構造と機能を学びます。 筋骨格、筋膜、関節を中心に基礎知識を学びます。
呼吸を学ぶ	呼吸法 / プラーナヤーマ	呼吸の仕組みを理解し、基本のプラーナヤーマを練習します。 研修後半では呼吸と動きの連動も意識しながらアーサナクラスを行います。 息をすることは生きることの基礎、研修で正しい呼吸のパターンを身につけましょう。
ヨガ哲学を学ぶ	ヨガ哲学と歴史	古典ヨガの4つの道(ラージャ、カルマ、ジュナーニヤ、バクティ)の深い理解、ヨガの歴史、ヨガスートラより八支則の深い理解と日常への活かし方など学びます。
カスタマイズ	カスタマイズ授業	受講者が日常的にヨガを取り入れる事ができるように、開催スタジオの意向も取り入れて課題授業を行います。

【付随】 *修了テスト(筆記) / 修了証発行 / フォローアップ

カスタマイズ授業とは

各スクールのトレーニングのエッセンスとして、各スクールの担任講師が自由に選べる選択授業カリキュラムの枠で、心が喜ぶ学びをお伝えします。 また、自分の伝えるヨガにテーマを付けやすくする為に12時間～18時間の修了証を発行する専門研修を同時に習得することも可能です。

カスタマイズ、専門研修の内容はスクール毎に每期異なりますので、トレーニング内容をお確かめ下さい。専門研修は単独で習得することも可能です。



Basic Yoga Teacher Training (100時間)

ヨガインストラクターを目指す方のための養成基礎コース

ティーチャートレーニングの習得目標

- ▶ 基本的な60分ヨガクラスの組み立てができる
- ▶ 基礎ポーズを理解し、指導に役立つ技術を習得する
- ▶ スムーズな太陽礼拝の誘導を身に付ける

ティーチャートレーニング プログラム テキスト&カリキュラム

テキスト	科目	時間数
Yoga Text Book	アーサナ / クラス ラボ	40 時間
Asana Text Book	アーサナ・ラボ / ポーズ解説	10 時間
Teaching Text Book	指導練習	20 時間
	基礎解剖学	6 時間
授業計画書策定	呼吸法 / プラーナヤーマ	4 時間
受講期間の授業進行計画書とガイドライン	ヨガ哲学と歴史	6 時間
トレーニング日程に応じた日別時間割	指導法 / 指導理論	4 時間
▶ 受講者が心身ともに無理なく学べる順序と内容の構成	カスタマイズ授業	10 時間
	計	100 時間

Basicヨガティーチャートレーニング 100時間 基本カリキュラム

技術を磨く実践練習	アーサナ / クラス・ラボ	アーサナ:体を動かすアーサナを練習します。ウォームアップ、ハタヨガ古典ポーズを中心に、自分の体でポーズを体感し理解を深めていきます。 クラス ラボ:アーサナを振り返り、学びを深めます。
	アーサナ・ラボ / ポーズ解説	1つひとつのポーズを研究するポーズ解説の授業。 人体の構造と知識を理解しながら、基盤・アライメント・エネルギーの流れを深く追求して知識と体感力を上げます。
	指導練習	アーサナクラスでの学びで自分自身の体感が深まったら、自分以外の相手に伝える練習を行います。 言葉の伝え方、ポーズの見せ方、安全にわかりやすく導く実践練習します。
人体について学ぶ	基礎解剖学	ヨガインストラクターとして必要な最低限の体の構造と機能を学びます。 筋骨格、筋膜、関節を中心に基礎知識を学びます。
呼吸を学ぶ	呼吸法 / プラーナヤーマ	呼吸の仕組みを理解し、基本のプラーナヤーマを練習します。 研修後半では呼吸と動きの連動も意識しながらアーサナクラスを行います。息をすることは生きることの基礎、研修中に正しい呼吸のパターンを身につけましょう。
ヨガ哲学を学ぶ	ヨガ哲学と歴史	古典ヨガの4つの道(ラージャ、カルマ、ジュナーナ、バクティ)の深い理解、ヨガの歴史、ヨガスートラより八支則の深い理解と日常への活かし方など学びます。
指導法を学ぶ	指導法 / 指導理論	クラスの組み立て、コールの仕方、プロのインストラクターとしての立ち居振る舞いを学びます。
カスタマイズ	カスタマイズ授業	受講者がインストラクターとして幅広く活躍できるように開催スタジオの意向も取り入れて課題授業を行います。

【付随サービス】 *修了テスト(実技+筆記) / 修了証発行 / オンライン個人面談(1人30分程度)



Advance Yoga Teacher Training (50時間)

ヨガインストラクター基礎コース修了者のための上級コース

ティーチャートレーニングの習得目標

- ▶ テーマ性のある60分ヨガクラスの組み立てと指導法を習得
- ▶ 安全なクラス進行を身に付ける
- ▶ 中級ポーズを理解し、実践練習を実施できる
- ▶ アジャスト法、アシスト法を深め、安全な指導に役立てる

ティーチャートレーニング プログラム カリキュラム

テキスト	科目	時間数
● Yoga Text Book	アーサナ・ラボ / 中級ポーズの練習	12 時間
● Asana Text Book	アーサナ / 中級ポーズ解説と練習	6 時間
● Teaching Text Book	指導法 / アジャスト法とアシスト法	10 時間
	解剖生理学	4 時間
授業計画書策定	呼吸法 / 指導と練習	4 時間
● 受講期間の授業進行計画書とガイドライン	指導者向け講義	10 時間
● トレーニング日程に応じた日別時間割	カスタマイズ授業	4 時間
▶ 更なるステップアップのための指導と実践の構成	計	50 時間

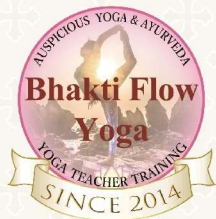
Advanceヨガティーチャートレーニング 50時間 基本カリキュラム

技術を磨く実践練習	アーサナ / 中級ポーズの練習	アーサナ:体を動かすアーサナを練習します。 ウォームアップ、ハタヨガ古典ポーズを中心に、自分の体で中級ポーズを体感し理解を深めていきます。
	アーサナ・ラボ / 中級ポーズ解説	1つひとつのポーズをポーズの効果や意味を理解するための授業。 人体の構造と知識を理解しながら、基盤・アライメント・エネルギーの流れを深く追求して知識と体感力を上げます。
	指導法 / アジャスト法とアシスト法	指導する立場で実践練習を行い自信を持って指導できるようにします。 アジャスト法とアシスト法の違いを学び、実践的な手法を学び、生徒に対して、安全でわかりやすく導くための指導法を学びます。
人体について学ぶ	解剖生理学	ヨガインストラクターとして必要な主要な筋膜と自律神経についてを学びます。
呼吸を学ぶ	呼吸法 / 指導と練習	普段意識しない呼吸の重要性や様々な呼吸法を学びます。 呼吸と動きの連動も意識しながらアーサナクラスの指導と実践練習を行います。 正しい呼吸のパターンを身に付け、自身の指導に活かすための授業。
指導法を学ぶ	指導者向け講義	実践的なクラスの組み立て、コールの仕方、プロのインストラクターとしての立ち居振る舞いを学びます。
カスタマイズ	カスタマイズ授業	受講者がインストラクターとして幅広く活躍できるように開催スタジオの意向も取り入れて課題授業を行います。

【付随サービス】 *修了テスト(実技+筆記) / 修了証発行 / オンライン個人面談(1人30分程度)

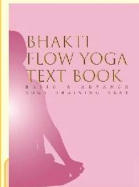
バクティフローヨガ

Bhakti Flow Yoga Basic Teacher Training / Bhakti Flow Yoga Advance Teacher Training



Bhakti Flow Yoga®

Bhakti Flow Yoga Teacher Training



Basic
&
Advance

Bhakti Flow Yoga Text Book

胸に宿る愛のエネルギーを育み、

呼吸の風にのせ拡散させるバクティフローヨガ指導法習得のための研修



Bhakti Flow = Bhakti【愛】 + Flow【流れ】



バクティとは、インドで伝えられている古典的なヨガの道のひとつで、愛と献身を捧げるヨガの道です。Bhakti Flow Yogaでは、胸の中心にあるエネルギーセンター『アナハタチャクラ』を活性化させて、呼吸の風に乗れ全身に流れ出すようにデザインされたフロースタイルのヨガです。ロータスムドラに愛と感謝の気持ちを込めて捧げ、自由に羽ばたく動きが特徴です。バクティヨガの修行者をバクタと呼び、その修行法はポーズだけではなく、インド神話に耳を傾けたり、歌うヨガキールタンを練習したり、目には見えない愛のエネルギーについて学びます。

バクティフローヨガの特徴



ロータスムドラを胸に咲かせる



呼吸の風に乗る



胸を大きく開く



鳥のように自由に羽ばたく



静かに祈る



Anahata Chakra : 愛のエネルギーセンター



胸の真ん中にある愛を育み、受け取り、捧げるエネルギーセンター。胸郭を動かすこと、呼吸を深めること、ロータスムドラ、緑色、六芒星、アナハタチャクラを活性化する方法は沢山あります。

自分にはないものは捧げることができないので、まずは自分の心が喜ぶ選択をしてアナハタを満たし、惜しみなく捧げて巡らせることができるよう、アナハタチャクラについての学びを深めます。



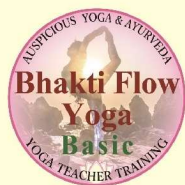
Basicトレーニングでは、バクティヨガ(愛と献身)の精神をもとに、大切な自分自身への理解を深めます。自分へのバクティフローヨガを組み立てられるよう学びます。

バクティヨガの修行法より、神話と歌うヨガであるキールタンの実践も行います。

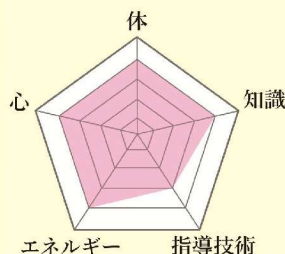


Advanceトレーニングでは、Basicで自分の為に学んだバクティの基本理念と経験をもとに、自分以外の大切な存在へ伝えるための学びです。自分自身の指導に対する知識を得て自己を磨き、それを誰かと共に愛を持って共に豊かになる方法を探求する実践です。最終日にはチームでバクティをテーマにしたクラスを発表します。

Bhakti Flow Yoga Basic Teacher Training



バクティフローヨガ Basicトレーニング



カリキュラム - 研修時間 - 18時間

バクティ講義

・古典ヨガの道	ラージャ・カルマ・ジュナーナ・バクティヨガ
・バクタの修行法	バクティヨガとは / バクタとは / 修行法
・アナハタチャクラ	7つのチャクラ / アナハタチャクラの働き

バクティフローヨガ実践

・バクティフローヨガ	胸を開くひばり / 羽ばたく戦士 / 鳩のポーズ
・プラーナヤーマ	呼吸の仕組み / 洗浄呼吸 / 完全呼吸
・メディテーション	バクティ瞑想 / 慈悲の瞑想

指導法講義と実践

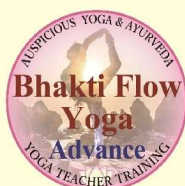
・フローヨガ講義	フローヨガの用語と組み立て方法
・アーサナ・ラボ	バクティフローヨガ ポーズの解説
・クラスの組み立て方	バクティフローヨガクラスの組み立て方講義

神話とキールタン

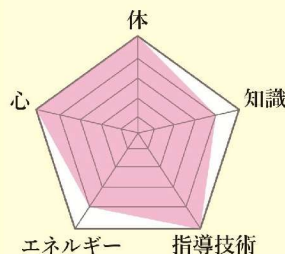
・三大神の神話	創造神ブラフマ / 維持神ヴィシヌ / 破壊神シヴァ
・三大女神の神話	サラスヴァティ / ラクシュミー / パールヴァティ
・インド神話	ガネーシャ / ハスマーン / クリシュナ / ターラ

受講対象者：ヨガ初心者の方より受講可能

Bhakti Flow Yoga Advance Teacher Training



バクティフローヨガ Advanceトレーニング



カリキュラム - 研修時間 - 20時間

バクティ講義

・祈りとマントラ	ヴェーディックマントラ
・愛ある言葉の選び方	バクティの言葉の誘導
・祭壇の作り方	ヴェーダの神々の神話と祭壇の作り方

バクティフローヨガ実践

・バクティフローヨガ	上級ポーズへの挑戦
・プラーナヤーマ	呼吸の誘導練習 / ナディシヨダーナ呼吸
・メディテーション	ジャバ瞑想実践

指導法講義と実践

・アジャスト講義	アジャスト・アシストの違い / ハンズオン実践
・アーサナラボ	上級ポーズの解説と道のり
・クラス組み立てと発表	バクティをテーマにしたクラスの組み立てと発表

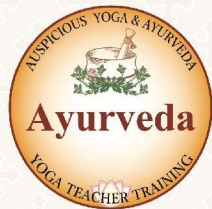
神話とキールタン

・ヴェーダ神話	自然界の象徴ヴェーダの神々の紹介
・キールタン	歌うヨガキールタンの実践練習
・キールタンリード練習	3部合唱のリード / コール&レスポンスの実践練習

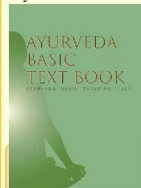
受講対象者：Bhakti Flow Yoga Basic修了者、Bhakti Flow Yoga指導者

アーユルヴェーダ

Ayurveda Basic Teacher Training / Ayurveda Advance Teacher Training

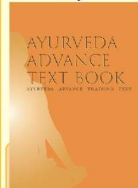


Ayurveda Basic Teacher Training



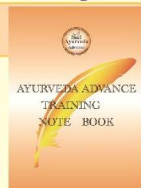
Ayurveda Basic Text Book

Ayurveda Advance Teacher Training



Ayurveda Advance Text Book

Ayurveda Advance Training Note Book



ヨガと姉妹哲学のアーユルヴェーダを

日常生活や自身のヨガに活かせるように学ぶ、 yogiのための研修

Ayurveda = Ayus【生命】+ Veda【知恵】

アーユルヴェーダとは、インドで発祥したヨガの姉妹哲学で、世界三大伝統医学のひとつでもあります。生きとし生けるものは、誰も健康で幸せに生きたいと願うものです。

この研修は医療や治療の為ではなく、yogiが日常生活に生かして健やかに過ごせるように学びます。心身の健康を考えて、五感を使って自分の選択を考える、その結果から学ぶ。自分の『ドーシャ』という性質を知り、調和をもたらす為にできることを考え、自分以外のドーシャを知り、寄り添う方法を選べるようになるための研修です。



Dosha【ドーシャ】



万物に存在する五大元素(地・水・火・風・空)の内、多く持って生まれたエネルギーをドーシャと言います。Vata(風+空)、Pitta(火+水)、Kapha(水+地)の3つのドーシャの特徴を知るところから始めましょう。ドーシャの語源は偏りですから、多く持つエネルギーが自分の特徴となります。他より多く持つということは、アンバランスという事なので同質のエネルギーは不調和を助長し、異質のエネルギーは調和を生み出すという理論を理解して、病に転じる前に対策できるように学びます。



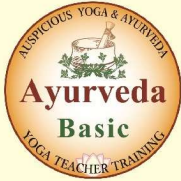
Basicトレーニングでは、 yogic的な生活と共に、日常生活に取り入れ易いように、アーユルヴェーダを基礎より指導します。アーユルヴェーダ=スパのイメージが強いかもしれませんが、マッサージの技法を習得するものではありません。アーユルヴェーダの知識を学び、ドーシャ(体質)別のアーサナを学び、自身のヨガや生活、ヨガインストラクターとしての指導に活かすためのトレーニングです。



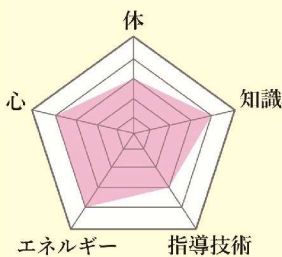
Advanceトレーニングは通信講座(ビデオ・オンデマンドの動画)で学びます。

自分以外の人へのアーユルヴェーダの知恵を踏まえた yogicクラス提供ができるよう、深く広く知識を学び、2週間の実践と観察を通して自分への理解も深めます。知識を経験に変えて自分の事を深く理解し、自分だけでなく必要な人にアーユルヴェーダの叡智を伝えられるように、応用できる力を備えて行きましょう。

Ayurveda Basic Teacher Training



アーユルヴェーダ Basicトレーニング



カリキュラム - 研修時間 - 18時間

アーユルヴェーダ基礎講義

・神話と歴史	乳海攪拌神話 / アーユルヴェーダの語源と始まり
・エレメントとドーシャ	五大元素とドーシャの組み合わせ
・心身の健康	パンチャ・コーシャ / 心と体の健康

アーユルヴェーダ実践講義

・五感の調和	五感(聴覚・触覚・視覚・味覚・嗅覚)とドーシャの関係
・クリヤ(浄化法)	鼻・目・舌・喉の洗浄法
・日常に活かす習慣	朝のディナチャリヤ / 夜のディナチャリヤ

ドーシャバランスヨガ実践

・VATAバランスヨガ	VATAの風を抑える穏やかなヨガクラス
・PITTAバランスヨガ	PITTAの火を整えるバランスクラス
・KAPHAバランスヨガ	KAPHAの流れを促進するフローヨガクラス

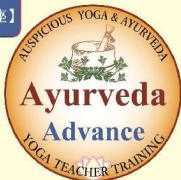
ヒーリング講義と実践

・ストレスと癒し	ドーシャ別のストレスの現れと整え方
・睡眠とヨガニドラ	睡眠の質を高める寝前の行動 / ヨガニドラ実践
・ヒーリングワーク	呼吸法 / 音や声の癒し / 触れる癒し

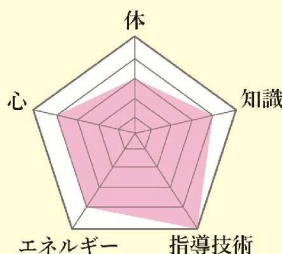
受講対象者：ヨガ、アーユルヴェーダ初心者の方より受講可能

Ayurveda Advance Teacher Training

ビデオ
オンデマンド
【通信講座】



アーユルヴェーダ Advanceトレーニング



カリキュラム - 研修動画視聴期間 - 60日間

動画 アーユルヴェーダ講義

・ドーシャの深い理解	自分のドーシャの深い理解 / ダルブドーシャの特徴 / 異なるドーシャの受け入れ方
・エネルギー解剖学	ナディ / チャクラとドーシャ
・アーユルヴェーダ解剖学	ドーシャの宿る内蔵

動画 アーユルヴェーダ実践

・ドーシャ別ヨガの実践	VATA・PITTA・KAPHAバランスヨガの実践
・アーユルヴェーダ食の実践	ギー / キッチャリー作りの実践
・セルフアビヤンガ実践	薬草オイルの作り方 / ドーシャ別セルフアビヤンガ

セルフモニタリング授業

・セルフモニタリング	2週間のセルフモニタリング観察と記録期間
・実践ノート	上記の実践動画を視聴し実践した記録
・理解度確認チェック	理解度チェックシートを記入

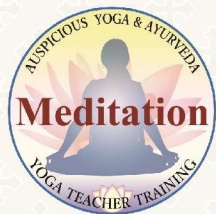
オンライン授業

- ・約60分の講師と1体1のオンラインによる理解度確認面談

受講対象者：Ayurveda Basic Training修了者

メディテーション

Meditation Teacher Training / Meditation Practice Teacher Training

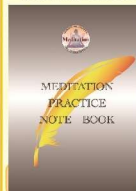


Meditation Teacher Training



Meditation Training Text Book

Meditation Practice Teacher Training



Meditation Book Volume. 1/2/3

Meditation Practice Note Book

瞑想を基礎より分かりやすく学び、実践を通じて学びを深め、

誘導手法の習得まで目指せる研修



Meditation = Dhiyana(瞑想)

メディテーションとは、心を静かに安定させ、平静な状態を保つこと。自身を構成する心、体、気、魂の存在を理解し、心に絶えず生じる様々な波の正体を知り、穏やかにする為の手法です。

瞑想講義と瞑想のヨガの経典ヨガ・スートラを紐解き、『瞑想の3つの段階』を学び、実践練習とシェアリングを行います。本来瞑想は1人で練習するものですが、その時に感じる体感様々です。

瞑想を実践して体感し、その経験を他者と共有します。瞑想を伝えて行きたい指導者の基礎を作る学びでもあります。



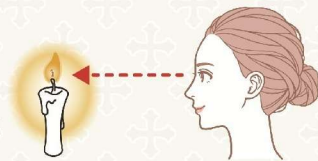
Sanyama(サンヤマ)…瞑想の3つの段階

ヨガ・スートラ八支則

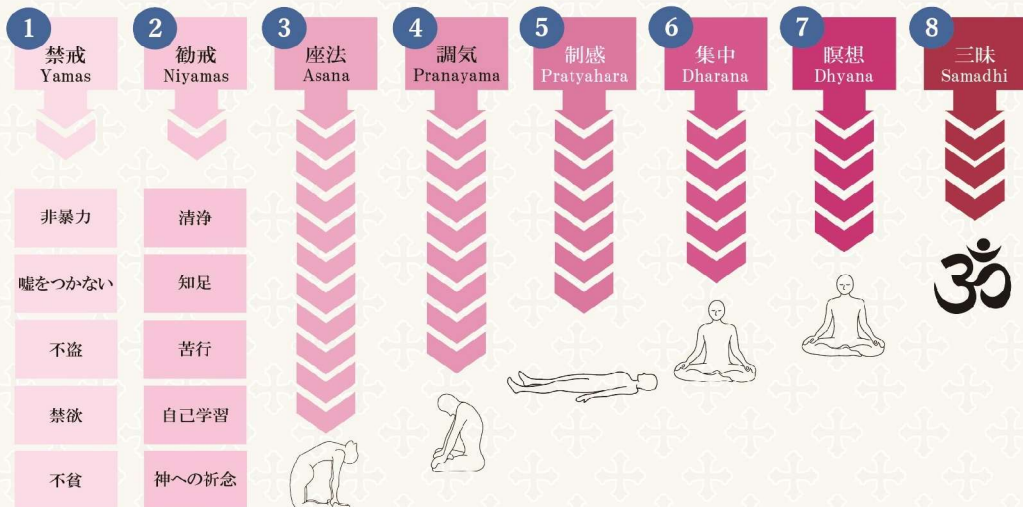
(サンヤマ)

- * ヤマ・ニヤマ…生き方を整える
- * アーサナ…体を整える
- * プラーナヤーマ…呼吸を整える
- * プラティヤハーラ…五感を整える

- * ダーラナ…瞑想段階1 集中
- * ディヤーナ…瞑想段階2 瞑想
- * サマディ…瞑想段階3 深い瞑想



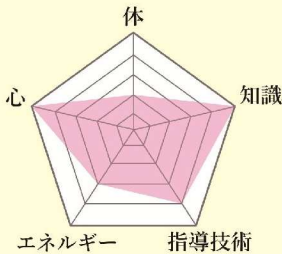
八支則



Yoga Meditation Teacher Training



ヨガ メディテーション ティーチャートレーニング



カリキュラム - 研修時間 - 18時間

瞑想講義

・瞑想	瞑想を知る / 自分を知る / 瞑想の種類 / 効果
・エネルギー	エネルギーを知る / ムドラ・座法
・瞑想の組み立て	瞑想の準備 / 誘導の組み立て

哲学講義

- ・パタンジャリのヨガスートラについて
- ・YOGA SUTRA:
 - 第1章 SAMADHI PADA ヨガの目的
 - 第2章 SADHANA PADA 実践練習
 - 第3章 VIBHUTI PADA 瞑想について
 - 第4章 KAIVARYA PADA 解脱について

瞑想の実践

・静の瞑想	ブラーナヤマ / ソーハム / トラタカ
・動の瞑想	プラナーヴァ / ジャパ / マントラフロア
・誘導瞑想	ガイドドメディテーション / 慈悲の瞑想

実践練習と感想

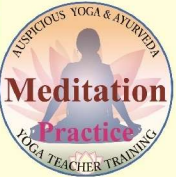
- ・グラウンディング誘導練習 / 実践練習と感想のシェア

受講対象者：瞑想に興味がある方、ヨガ経験を問わずご受講頂けます

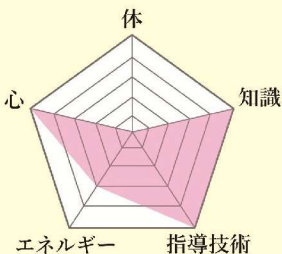
Meditationコースでは自分自身が瞑想習慣を作って変容を感じること、その先に自分自身が学びと実践を続けながら、必要な誰かに伝えていく技術を磨きたい方にはPracticeコースへ進んで頂きます。

Yoga Meditation Practice Course

ビデオ
オンデマンド
【通信講座】



ヨガ メディテーション Practice コース



カリキュラム - 研修期間 - 2週間程度

① セルフ プラクティス実践レポート

セルフ プラクティス - 内容/期間 -	*選択した静の瞑想実践レポート
	*選択した動の瞑想実践レポート
	2週間

② 指導実践チェックとフィードバック

オンライン受講 - 1 to 1 -	*誘導瞑想の指導チェック
	*指導実践フィードバックレポート
	20分誘導瞑想の指導実践チェックとフィードバック

トレーニング修了条件

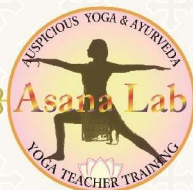
- ・2週間分のセルフプラクティス実践レポート提出【①】
- ・45分のオンライン誘導瞑想実践チェック【②】
- ・3名分の指導フィードバックシート提出
- ・トレーニング理解度確認

受講対象者：メディテーショントレーニング修了者

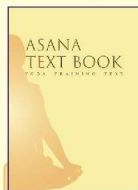
本来1人で自分自身に向き合う瞑想というヨガの修練を、知識として学び、実践を通して体感し、それを誰かと分かち合っていくワークやシェアリングを通じて、学びを深めていくことが目的です。アーサナ（ポーズ）もブラーナヤマ（呼吸）もディヤーナ（瞑想）も全てヨガ。習得するのも指導するのも、まずは自分自身の体験を通じて深めていきましょう。

アーサナ・ラボ

Asana Lab Teacher Training



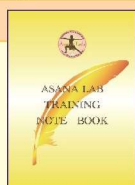
Asana Lab Teacher Training



Asana Lab
Training Note Book

Basic
&
Advance

Asana Text Book



ポーズを深く理解し体感力を高め、

日々の練習に活かせるよう研究する、アーサナ専門研修



Asana Lab = Asana(ポーズ)+Lab(研究)

アーサナとは、本来は瞑想に適した座法へ導く為のもので、すべてのポーズのゴールは快適さと安定の共存です。

解剖学の理解とアーサナラボの『基本理論』を学び、一つひとつのポーズを深く研究し理解を深めます。

自分の身体を理解し、変えられるものを変える努力と、変えられないものを受け入れる心を育み、呼吸が教えてくれる今の最善を選んで練習に活かします。

Sthiram Sukham Asanam ～アーサナとは安定と快適さの共存

アーサナラボ 4つの基本理念

* Foundation=基盤

* Muscle Engagement=筋肉の連動

* Alignment=骨の正しい整列

* Energy Line=エネルギーの流れ

基盤を広く安定させ、骨を正しく整列させた上で筋肉を働かせる事により、エネルギーは流れ始める。
ここにアーサナの安定と快適さが生まれます。



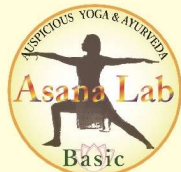
Asana Lab Basicトレーニングでは、アーサナラボの基本理念を学び、基本的なヨガアーサナの理解を深めるための研修です。

解剖学知識をポーズで体感していく実践を通じた知識を学び、自分の骨格や柔軟性や癖を理解して、怪我なくヨガが続けられるように日々の練習に活かすことが目的のトレーニングです。

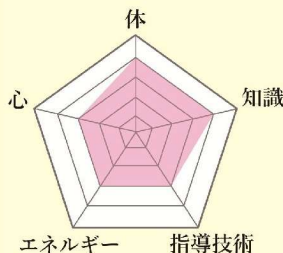


Asana Lab Advanceトレーニングでは、ヨガインストラクターとしてクラスの組み立て方の理解を深める学び、自分自身への挑戦としてチャレンジポーズの練習法の理解を目的としています。生徒へのアジャスト・アシストの手法を学び実践練習するヨガ中級者および指導者向けのトレーニングです。

Asana Lab Basic Teacher Training



アーサナ ラボ
Basicトレーニング



カリキュラム - 研修時間 - 12時間(3時間× 4回)

アーサナ ラボ Basic講義

・ 基盤講義	支持基盤の理解 / 基盤の使い方
・ アライメント講義	アライメント基礎 / スタンスの違い / 優先順位
・ エネルギー講義	エネルギーの性質 / 回旋の理解
・ ウォームアップ講義	パワナムクタとは / ウォームアップの理解

解剖学講義

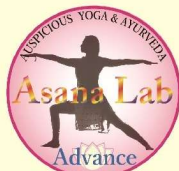
・ 脊柱	脊柱の役割と使い方	・ 関節	関節の種類と使い方
・ 筋肉	筋肉の性質と使い方	・ 筋膜	筋膜の種類と緩め方

ポーズ 実践

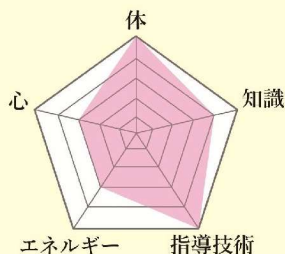
・ 基本姿勢と太陽礼拝	姿勢 / ハタ古典太陽礼拝と種子礼拝
・ 立位	戦士のポーズ①～③の違い / 三角のポーズの正しい姿勢
・ 膝位と座位	アンジャンナーや腸腰筋と胸の開き / パスチモッターナ前屈の違い
・ 臥位	橋のポーズの段階 / 捻りの違い

受講対象者：ヨガ初心者の方より受講可能

Asana Lab Advance Teacher Training



アーサナ ラボ
Advanceトレーニング



カリキュラム - 研修時間 - 12時間(3時間× 4回)

アーサナ ラボ Advance講義

・ クラスの組み立て	ポーズの種類への理解/ ピークポーズへの理解
・ 指導者の資質	姿勢と立ち位置/ ミラーリングの必要性/ コーチングポイント
・ 解剖学応用	関節の使い方応用/ ストレッチの違い/ ヨガと自律神経
・ アジャスト&アシスト理論	アジャストとアシストの違い / 手法の違いと基礎理解

チャレンジポーズの解説と実践

・ 逆転	逆転の定義、ヘッドスタンドへの挑戦
・ 柔軟性	柔軟性を上げるワーク、ハヌマナアーサナへの挑戦
・ 後屈	後屈の定義、カボタアーサナへの挑戦
・ バランス	バランスポーズの種類、アームバランスへの挑戦

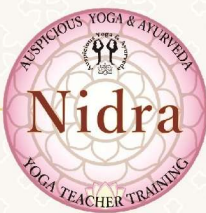
アジャスト・アシスト実践

・ 休息ポーズのアジャストとアシスト
・ 臥位のアシスト
・ 座位のアジャスト・アシスト
・ 立位のサポートポイントとアジャスト・アシスト

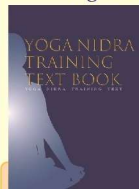
受講対象者：Asana Lab Basicトレーニング修了者
または、ヨガトレーニング100時間以上のコース修了者

ヨガ ニドラ

Yoga Nidra Teacher Training



Yoga Nidra Teacher Training



Yoga Nidra Training Text Book

体・心・脳のリラクゼーションを体感し、

潜在意識に働きかける癒しの手法を学ぶ研修



Yoga Nidra = Yoga(ヨガ)+Nidra(睡眠)



ヨガニドラとは、 yog的な睡眠という意味を持つ深いリラクゼーション。普段の睡眠とは異なり、声の誘導に委ねて自分の意思で心身の力を抜いていきます。心身の力が抜けて緩んでくると、脳波もゆったりと穏やかになります。この瞬間に『サンカルパ(願望の種)』を潜在意識に植え付けます。潜在意識は普段自覚していない意識なので、無意識のうちに思考や行動に影響を与えます。夢も見えていない深い睡眠は、心身と脳を深く癒す効果があります。まずは自分が体感し、誘導の方法を学び練習しましょう。リラックスへの誘導なので、シャヴァアーサナや瞑想の誘導にも活かされます。

Yoga Nidra サンプルスクリプト

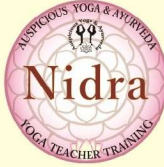


誘導サンプル原稿&音源教材

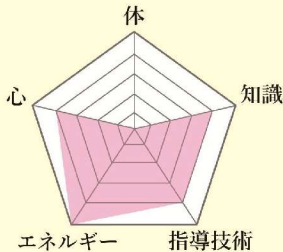
15分のヨガニドラ誘導のサンプルスクリプトを、テキストに原稿にして10本分ご用意しています。

誘導する言葉も大切ですが、発声や語りかける速度も大切な要素なので、誘導の練習用に原稿をヨガニドラ用のスピードで読む音源のサンプルもダウンロードしてお使い頂けます。

Yoga Nidra Teacher Training



ヨガ ニドラ ティーチャートレーニング



カリキュラム - 研修時間 - 12時間(3時間×4回)

ヨガ ニドラ講義

・ ニドラ講義	神話と始まり / ヨガニドラとは
・ 睡眠講義	現代人の睡眠事情 / 睡眠、催眠、瞑想、ニドラの違い / 睡眠時の脳波
・ ストレス講義	ストレスとは / ストレスと自律神経 / ストレス軽減法
・ 効果と禁忌講義	脳への効果 / 心身への効果効能/注意事項

伝える講義と実践

・ 組み立て講義	組み立て方 / 導入、深いリラクゼーションへの誘導、静寂、覚醒
・ 言葉の講義と実践	言葉の選び方 / 言葉の発し方 / 声の印象
・ 誘導講義	誘導の仕方と練習
・ 実践練習	スクリプト講義と練習

ヨガニドラ体験とシェアリング

・ 体験例	自由に旅する / 癒しの波 / 自分探し / 呼吸を数える等
-------	--------------------------------

受講対象者：ヨガ初心者の方など、どなたでもご受講頂けます

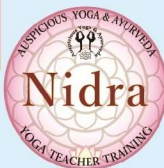
トレーニングでは、自分自身へ癒しや睡眠の大切さを知ることはもちろん、誰かを癒すための手法として声の誘導でリラクゼーションへと導きます。

ヨガニドラはインドから伝わるヨガ的な潜在意識へ働きかける修行法であり、深い睡眠への導きであり、究極のリラクゼーションであり、心身脳を回復させるセラピーでもあります。

伝えてとして言葉の選び方、発声の仕方、組み立て方を学び、実践を通して学びを深めていきます。

Yoga Nidra Practice Course

オンライン
面談
【通信講座】



ヨガ ニドラ Practice コース

WEB会議形式のオンライン面談にて受講

30分ヨガニドラ実践

・ 導入 ▶ ・ 深いリラクゼーションへの誘導 ▶ ・ 静寂 ▶ ・ 覚醒

30分フィードバックと質疑応答

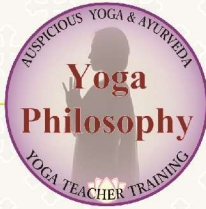
・ 言葉の選び方 / 発声法 / 伝え方 / クラスの組み立て方のフィードバック

受講対象者：Yoga Nidraトレーニング修了者

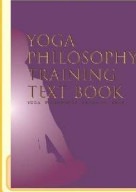
ヨガニドラPracticeコースは新しい学びではなく、トレーニングで学んだ伝える講義の実践発表を通じてブラッシュアップするためのコースです。オンラインで自分自身で組み立てた誘導を実践し、講師が個人へのフィードバックをします。自身が新たにニドラのクラスを始める際や、誘導法などが的確であるかをチェックして欲しい場合など、講師より指導やアドバイスを受けるためのコースです。Auspicious ならではのフォローアップコースとなります。

ヨガ 哲学

Yoga philosophy Training



Yoga Philosophy Teacher Training



Philosophy Training Text Book

ヨガ的な生き方を学ぶ、やさしいヨガ哲学入門



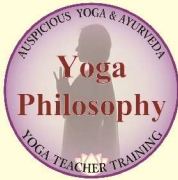
Philosophy = 哲学

フィロソフィーの語源は知識を愛する学問という意味を持ちます。

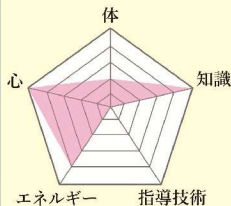
私とは何者なのか? ヨガとは何のために行うのか? なぜ? を深く考察する学問です。

ヨガインストラクターの基礎で学ぶ歴史と経典を、わかりやすく日常に活かす知恵として、知識を知力に変えていくためのワークも取り入れながら学びます。

カリキュラム - 研修時間 - 12時間(3時間×4回)



ヨガ哲学
研修



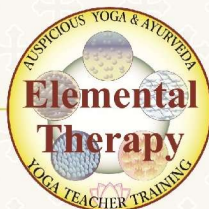
YOGA哲学基礎講座 ～Yoga History～	
第1部 - 3時間 -	* ヨガの歴史(インダス文明から現代ヨガまでの流れ) * ヒンドゥーとヨガ(ヒンドゥーとは/三大神/四住期/階級/業と輪廻/時代) * サーンキヤ哲学(ブルーシャとブラクリティ/25のタットヴァ) * インド六派哲学 * 聖人と賢者の名言
バガヴァッド・ギータ ～Bhagavad Gita～	
第2部 - 3時間 -	* 序章(登場人物と相関図/18章全体図Tat Tvan Asi) * Tvan ～個の真実～(第1章～第6章) * Tat ～世界の真実～(第7章～第12章) * Tvan=Tat ～同じ～(第13章～第18章) * クリシュナとアルジュナの呼び名と歌
ヨーガ・スートラ ～Yoga Sutra～	
第3部 - 3時間 -	* 序章(パタンジャリへの祈り/4つのパダ) * 1章 サマディ・パダ * 2章 サーダナ・パダ * 3章&4章 ヴィブリーティ&カイヴァリヤ・パダ
神々と祈り ～Deva&Pray～	
第4部 - 3時間 -	* 祈り(心を使った祈り/言葉を使った祈り/体を使った祈り) * ラーマヤナ(ラーマ王子の物語から学ぶ) * ハヌマーン・チャリサ詠唱



受講対象者：ヨガ初心者の方より受講可能

エレメンタル セラピー

Elemental Therapy Teacher Training



Elemental Therapy Teacher Training



Elemental Therapy
Training Text Book

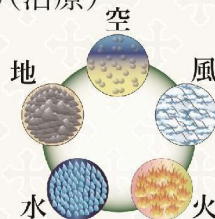
自然界のエLEMENTの調和を学び、

プラーナ体に働きかける体感型セラピー研修

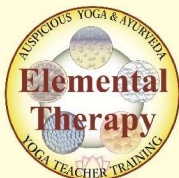


Elemental Therapy = Elemental(自然の力) + Therapy(治療)

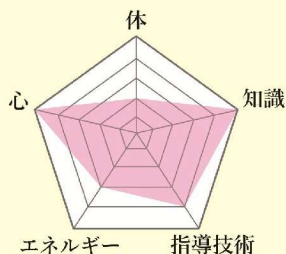
エレメンタルセラピーとは、自然界の5大元素(地・水・火・風・空)を深く理解し、自分自身を癒す手法です。人間にも自然界と同じ5大元素が存在し、調和が崩れたら外の世界の力を借りて調和を取り戻すことができます。体と心、そのふたつを繋ぐエネルギーを学びます。体をエレメンタルアーサナで整え、心をエネルギー体に存在するチャクラ(エネルギーセンター)を浄化する瞑想で整えます。



Elemental Therapy Teacher Training



エレメンタルセラピー
ティーチャートレーニング



カリキュラム - 研修時間 - 15時間

エレメント講義

・エレメント講義	エレメントとは / パンチャブータの特徴と整え方
・エレメントの流れ	パンチャコーシャ / ナディ / パンチャ・ヴァーユ
・チャクラ講義	Lower Chakra / Upper Chakra / Cleansing&Tuning

セラピー講義と実践

・セラピー講義	セラピーとは / 自分へのセラピー方法
・心のセラピー講義と実践	心が癒される思考と言葉
・体のセラピー講義と実践	体が癒される動きと触れ方

チャクラバランス講義と瞑想

・Lower Chakra講義	第1、第2、第3チャクラ
・Upper Chakra講義	第4、第5、第6チャクラ
・浄化と整え	クレンジング方法、チューニング方法

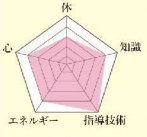
エレメンタルヨガアーサナ

・地のヨガ	地のヨガアーサナ / 風のプラーナヤーマ / 空の瞑想
・水のヨガ	水のヨガアーサナ / 風のプラーナヤーマ / 空の瞑想
・火のヨガ	火のヨガアーサナ / 風のプラーナヤーマ / 空の瞑想

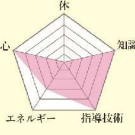
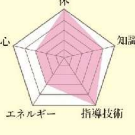
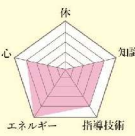
受講対象者：ヨガ初心者の方など、どなたでもご受講頂けます

トレーニング 一覧表

ヨガトレーニング

Yoga Teacher Training	時間	専門研修 組込み	教材	受講規定
 Basic Yoga Teacher Training	100時間	○	・Yoga Text Book ・Asana Text Book ・Teaching Text Book	・どなたでも受講可能
 Advance Yoga Teacher Training	50時間	×	・Yoga Text Book ・Asana Text Book ・Teaching Text Book	・Basic Yoga Teacher Training100時間 修了者
Yoga Training	時間	専門研修 組込み	教材	受講規定
 Standard Yoga Training	50時間	×	・Yoga Text Book ・Asana Text Book	・どなたでも受講可能
Bhakti Flow Yoga	時間	チャート	教材	受講規定
 Bhakti Flow Yoga Basic Teacher Training	18時間		・Bhakti Flow Yoga Text Book (Basic & Advance)	・どなたでも受講可能
 Bhakti Flow Yoga Advance Teacher Training	20時間		・Bhakti Flow Yoga Text Book (Basic & Advance)	・Bhakti Flow Yoga Basic Training 修了者
Ayurveda	時間	チャート	教材	受講規定
 Ayurveda Basic Teacher Training	18時間		・Ayurveda Basic Text Book	・どなたでも受講可能
 Ayurveda Advance Teacher Training	動画視聴 60日間 ビデオ オンデマンド 【通信講座】		・Ayurveda Advance Text Book ・モニタリングノート ・動画視聴研修 ・オンライン個人面談	・Ayurveda Basic Training 修了者

ヨガトレーニング

Meditation	時間	チャート	教材	受講規定
 Meditation Teacher Training	18時間		・Meditation Text Book	・どなたでも受講可能
 Meditation Practice Course ビデオ オンデマンド 【通信講座】	動画視聴 180日間		・テキストなし ・動画視聴研修 ・オンライン個人面談 ・プラクティスレポート	・Meditation Training 修了者 ・動画視聴研修のみ
Asana Lab	時間	チャート	教材	受講規定
 Asana Lab Basic Teacher Training	12時間 4回 (1単位3時間)		・Asana Text Book ・ラボノート	・どなたでも受講可能
 Asana Lab Advance Teacher Training	12時間 4回 (1単位3時間)		・Asana Text Book ・ラボノート	・Asana Lab Basic修了者 ・100時間コース修了者
Yoga Nidra	時間	チャート	教材	受講規定
 Yoga Nidra Teacher Training	12時間 4回 (1単位3時間)		・Yoga Nidra Text Book	・どなたでも受講可能
Yoga Philosophy	時間	チャート	教材	受講規定
 Philosophy Teacher Training	12時間 4回 (1単位3時間)		・Philosophy Text Book	・どなたでも受講可能
Elemental Therapy	時間	チャート	教材	受講規定
 Elemental Therapy Teacher Training	15時間		・Elemental Therapy Text Book	・どなたでも受講可能

ワークショップ 一覧表

ヨガ ワークショップ

Bhakti Flow Yoga / Philosophy

Workshop	内容	チャート
インド神話から学ぶ生き方： ヴィシヌの化身	ヴィシヌ神の10の化身のメッセージから学ぶ ヨガ的な生き方	
インド神話から学ぶ生き方： 女神	三大女神から学ぶ日常に寄り添う祈りと 幸せな生き方	
インド神話から学ぶ生き方： ヴェーダの神々	ヴェーダの神々から学ぶ自然の持つ力と ウパニシャッドの教え	
インド神話から学ぶ生き方： ガネーシャ神	ガネーシャ神の108の名前に込められたメッセージ	
インド神話から学ぶ生き方： クリシュナ神	クリシュナ神のダルマ(役割)と バクティ(愛)の調和	
インド神話と歌うヨガ	インド神話に耳を傾け、歌うヨガである キールタンを捧げる	
キールタン	ウクレレの演奏に合わせた歌うヨガ「キールタン」 楽器の演奏法と歌い方の学びと実践	

Ayurveda

Workshop	内容	チャート
アーユルヴェーダ基礎： VATAバランスヨガ	VATAドーシャの風を整える講義 / アーサナ / プラーナヤーマ / メディテーション	
アーユルヴェーダ基礎： PITTAバランスヨガ	PITTAドーシャの火を整える講義 / アーサナ / プラーナヤーマ / メディテーション	
アーユルヴェーダ基礎： KAPHAバランスヨガ	PITTAドーシャの水を整える講義 / アーサナ / プラーナヤーマ / メディテーション	
季節の養生：春の過ごし方	春に滞る風の流れを整える講義とヨガ	
季節の養生：夏の過ごし方	夏に高まる熱を手放す講義とヨガ	
季節の養生：秋の過ごし方	秋に訪れる不安を解消する講義とヨガ	
季節の養生：冬の過ごし方	冬の硬さを溶かす講義とヨガ	

ヨガワークショップ一覧

Meditation

Workshop	内容	チャート
日常が輝く瞑想習慣： プラナーヴァ瞑想	瞑想基礎 / 心を知る講義 / オームを唱えるプラナーヴァ瞑想実践	
日常が輝く瞑想習慣： ジャパ瞑想	瞑想準備 / 心の波の講義 / 108回マントラを唱えるジャパ瞑想実践	
日常が輝く瞑想習慣： プラーナ瞑想	瞑想の効果 / 心の波の鎮め方講義 / プラーナの流れを観察する瞑想実践	
日常が輝く瞑想習慣： メッタ瞑想	瞑想の先 / 日常への活かし方講義 / 慈悲の瞑想実践	

Philosophy

Workshop	内容	チャート
はじめての哲学： バガヴァッド・ギータ	バガヴァッド・ギータの解説と概要 / Tat(神)とTvan(私)はAshi(同じ)である真実	
はじめての哲学： ヨガ・スートラ	ヨガ・スートラの解説と概要 / パタンジャリの伝えるヨガとは何かを紐とく	
はじめての哲学： ラーマヤナ	ラーマ王子の物語 / 主人公のダルマ(宿命)とカルマ(行為の結果)	
はじめてのマントラ： ハヌマーンチャリース	ハヌマーン神を讃える40の詩節の解説と詠唱	
はじめてのマントラ： マントラ	ヴェーディックマントラとジャパ瞑想	

Nidra

Workshop	内容	チャート
とろける呼吸とスリープフロー	呼吸に使う筋肉のストレッチと眠りにつく為の習慣	
陰ヨガとヨガニドラ	道具に身を委ねる陰ヨガとヨガの睡眠ニドラ実践	

ヨガワークショップ一覧

Asana

Workshop	内容	チャート
解剖学とアーサナ： ハヌマナアーサナチャレンジ	柔軟性を高める準備と ハヌマナアーサナへの道のり	
解剖学とアーサナ： カボタアーサナチャレンジ	後屈を深める準備と カボタやアーサナへの道のり	
解剖学とアーサナ： バランスアーサナチャレンジ	基盤の理解を深める講義と バランスポーズの道のり	
解剖学とアーサナ： 逆転アーサナチャレンジ	逆転の効果と段階の講義と 逆転ポーズの道のり	
アジャスト講義と実践練習	アジャスト・アシスト講義とハンズオン実践練習	

Asana : Nidra / Bhakti

Workshop	内容	チャート
癒しのヒーリングフローヨガ Nidra	呼吸やキャンドルや音の癒しの力を使った やさしく心身をほぐすフローヨガ	
月の神話と古典月礼拝 Bhakti	月神チャンドラを讃えるマントラと ハタヨガ古典月礼拝	
太陽の神話と古典太陽礼拝 Bhakti	太陽神スーリヤを讃える12のマントラと ハタヨガ古典太陽礼拝	
慈愛のバクティフローヨガ Bhakti	慈愛の心を育むお話と 胸を開いて羽ばたくバクティフローヨガ	

Elemental

Workshop	内容	チャート
エレメンタル講義： パンチャブータ	パンチャ・マハブータ五大元素のお話と 調和の取り方	
エレメンタル講義： パンチャヴァーユとムドラ	パンチャ・ヴァーユ体を巡る5つの風の流れと ムドラの実践	
チャクラメンテナンス： Lowerチャクラ	第1～第3チャクラの講義と チャクラクレンジング メディテーション	
チャクラメンテナンス： Upperチャクラ	第4～第6チャクラの講義と チャクラクレンジング メディテーション	



Auspicious Yoga&Ayurvedaはヨガインストラクター養成校です。

ヨガインストラクターの心と技術を育む為に、国内外で集中した学びを提供しています。

修了証の取得で学びを終えるのではなく、それは始まりであり、自身を磨き続ける知識とヨガを探究する精神基盤が必要です。学んだ知識を自分の力に変えていくには、実践を通じて磨き続ける必要があります。そのためにはヨガとはポーズを取ることだけではない幅広いヨガの学びをカテゴリ毎に分かりやすくて確かなカリキュラムに重点をおいて教材、受講内容と段階な講座、実践などを提供しています。また、一度で習得できるものでもないで、繰り返し学び続けられる制度を設けています。まずは自分自身が興味のあることから始めてみましょう。

興味があるのは好きの始まりで、成長していく為の重要なエッセンスです。

あなたにお勧めのトレーニング



ティーチャートレーニングコースBasic100時間

指導者を目指していない方でも、人前での立ち居振る舞いや言葉で伝える手法は日常生活で役立ちます。

Standard50時間コースと前半の学ぶカリキュラムは重複していますが、自分のための学びか自分以外の人へも伝えていく学びかで指導法は異なります。ヨガインストラクターを目指してなくても、必要な人へ伝えられる可能性が広がるというカリキュラムの100時間コースをお勧めします。

専門研修で迷ったら一番人気の専門トレーニング



バクティフローヨガBasic&Advance

Auspicious Yoga&Ayurvedaの指導の柱となっているのは『Bhakti(愛)』です。

唯一無二のバクティフローヨガを習得する事でヨガの指導理念が伝わる代表的な研修です。

心を育むことを大切にしたい愛の研修は修了者をコバクタと呼び、様々な継続した学びを受け取ることができます。



アーユルヴェーダBasic&Advance

Yogaの姉妹哲学で屋号にもなっている『Ayurveda』はバクティフローヨガに次いで2番目に習得者の多い研修です。

アーユルヴェーダとは心身が健康である為の知恵ですが、セラピストとしてや食事法ではなく、 yogi の為のアーユルヴェーダをお伝えするので、ドーシャ別のクラスの組み立てや、日常に活かせるアーユルヴェーダの知識が習得できます。

身体について深く知りたい方へ



アーサナラボBasic&Advance

解剖学の知識とポーズ解説を融合したアーサナを研究するトレーニング。

アーサナのゴールである安定と快適さの共存を、知識と体感を持って習得していきます。普段のヨガクラスが更に楽しくなる、ポーズと自分の体の理解を深めます。

心について深く知りたい方へ



ヨガ哲学

先人たちの知恵から、自分自身の心の取り扱い方を学ぶトレーニング。インド哲学の語源は『見る』であり、自分の心をよく観察することから始まります。正解を暗記するのではなく、大切な自分に向き合い柔軟に生き方を選択する術を学ぶトレーニングです。家に眠っている经典をもう一度開いてみたくなる、古典经典を優しく学びます。

癒しについて深く知りたい方へ



メディテーション

ヨガ哲学で心を沈める方法は瞑想であると説かれています。ポーズに種類があるように瞑想に至る道も様々です。

講義で瞑想を知識として学び、実践を通じて日常生活に活かしていく学びです。自分の経験を大切な誰かに伝えられるよう実践練習や指導練習も行います。日常に瞑想を取り入れたい方にお勧めです。



エレメンタルセラピー

自然界のエLEMENTを整えることで心身の調和を取り戻します。

本来の自分自身の自然体へ帰る方法を、エネルギー解剖学を基礎に心身の調和を学びます。



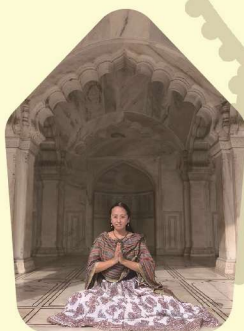
ヨガニドラ

究極のリラクセーションであり、 yogic な睡眠であり、シャヴァーアーサナの質を高めます。

声の誘導を通して心身脳を緩める yogic な手法を学びます。

ワークショップ&フォローアップ

トレーニングに向けて気軽に体験できるように、またトレーニングで得た知識を深める為に、各種トレーニングに連動したワークショップや修了生向けのフォローアップを随時開催しています。資格をとって終わりではない継続した学びの機会を与える為に、聴講制度や再受講制度を設けている専門研修もありますので詳しくはホームページをご覧ください。



auspicious-yoga.com

