

# カリキュラム

## ヨガとアーサナ

- ・ 分類と基本原則
- ・ けがの予防・プロップスの使い方
- ・ 各アサナ詳細解析
- ・ インターミディエイト・アドバンストアサナ
- ・ ティーチング手法について・実践
- ・ アシスト・アジャスト

## 解剖学・運動生理学

- ・ 筋肉について
- ・ 骨格について
- ・ 神経について
- ・ 運動生理学

## 哲学・歴史

- ・ ヨガの全体像
- ・ インド哲学/ヴェーダ
- ・ サーンキヤ哲学
- ・ スートラ解説
- ・ ヨガの本質

## メディテーション（瞑想法）

- ・ 瞑想とは
- ・ 瞑想の種類と詳細解析
- ・ 瞑想実践

## チームコーチング

- ・ チームミーティング
- ・ パーソナルセッション
- ・ その他レクチャー
- ・ シェア

## 呼吸法

- ・呼吸とは
- ・呼吸の種類と詳細解析
- ・呼吸法実践

## 女性のためのセルフケア

- ・骨盤底筋群について
- ・女性の身体の変化について
- ・ヨガ指導者の観点からのマタニティヨガ
- ・女性のためのマインドフルネス
- ・女性のためのチャクラヨガ
- ・ムーンサイクルヨガ
- ・アーユルヴェーダ
- ・女性らしい身体づくり（ダイエットのメカニズム）
- ・女性らしい身体づくり（WORKOUT）
- ・断食リトリート

## 指導学・クラスデザイン

- ・ヨガを生きるということ
- ・自分が伝えたいヨガとは
- ・声・スピーキングスキル
- ・インストラクションテクニック
- ・コミュニケーションテクニック
- ・クラスデザイン理論
- ・クラスデザイン実践

## その他

- ・オンラインレッスン受講