

シャクティモンディヨガ
全米ヨガアライアンス 200 時間トレーニング

コース日程： 2021 年 4 月 4 日～2021 年 11 月 28 日

※すべてのコースは単独でも受講可能です。

※他の日程のコースと組み合わせて頂くことも可能ですのでお問い合わせください。

【各月のスケジュール】

◆4 月～11 月 --- ヨガの練習：週 1 回 1 時間クラスへの参加

水曜の夜または日曜の朝（両方参加も OK です）

オンライン（Zoom）当日参加できなかった場合は、翌日以降録画で参加可能。

詳細はこちら [☞ ヨガ](#)

◆4 月～7 月 ---ハタヨガ

火曜隔週 13:30-15:30

日曜 9:30-15:30

オンライン（Zoom）（途中休憩を挟む）

シンプルなハタヨガの練習・理論・指導法やシーケンス作り。

歴史、哲学、アーユルヴェーダ、瞑想、呼吸法、心理学等を含む。

4/4, 6, 11, 18, 20, 25

5/2, 4, 9, 16, 18, 23, 30

6/6, 13, 15, 20, 27, 29

7/4, 11, 13

詳細はこちら [☞ ハタ](#)

◆8 月～9 月 --- 陰ヨガ：土曜 13:00-16:00

オンライン（Zoom）（途中休憩を挟む）

8/7, 14, 21, 28

9/ 4, 11, 18, 25

詳細はこちら [☞ 陰](#)

◆10月 --- リストラティブヨガ：土曜 13:00-16:00

オンライン(Zoom) (途中休憩を挟む)

10/2, 9, 16, 23, 30

最終日のみ 13:00~15:00

詳細はこちら ☞ [リストラティブ](#)

◆11月 --- チェアヨガ：土曜 13:30-15:30

オンライン(Zoom)

11/6, 13, 20, 27

詳細はこちら ☞ [椅子](#)

◆11月28日(日) --- 実技試験&卒業式

午前 試験

午後 卒業式

スケジュールは後日お伝えします。