

座学

—気軽に学べるヨガ哲学と実践—
完全予約制プライベートヨガのみ受付

MINAクラスの空いてる日程をおとりいただく形になります

座学	①ヨガの歴史・ヨガの種類
おすすめ	②ヨガをやる上で最も重要な八支則
呼吸法	③呼吸について・呼吸法と種類
解剖学	④骨と筋肉の役割・骨盤について
大分類	⑤身体の見方・アーサナ分類
解剖生理学	⑥神経系・ストレスとヨガ
西洋&東洋	⑦アーユルヴェーダと陰陽論
スピリチュアル	⑧インドの神様・マントラ
エネルギー	⑨チャクラを知る7つのエネルギー
一般・イントラ	⑩バンダ・ムドラ・シャヴァーサナ
一般・イントラ	⑪太陽礼拝の基本と流れの解説
イントラ向け	⑫プログラミング～シークエンス作り～
イントラ向け	⑬キューイング～誘導方法～

完全貸切マンツーマンプライベート
予約inyoga.jp@gmail.comまで
筆記用具をお持ちください。

①～⑬どれを選んでもOKです！ポーズ習得練習もOK！
1名様4回分チケット又は5000円(mini及びfree対象外)
友人・家族2名様5回分チケット消化・キャンセル不可