

第12期沖縄YIC開講日程及びカリキュラム（予定）

2020/5/1 現在

| | | |
|------|-----------|-------------|
| 授業時間 | 午前9時～午後4時 | YIC 講義 |
| | 午後4時～5時 | ラージャ・ヨーガ 講義 |
| | 午後5時～6時 | ヨーガ・スートラ講義 |

第1回 2020年9月7日(月)

ヨーガとヨーガ療法士養成の必要性
ブリージング・エクササイズ、アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ

第2回 2020年10月19日(月)

ギャーナ・ヨーガとは何か
スークシュマ・ヴィヤヤーマ、アイソメトリック・スークシュマ・ヴィヤヤーマ
*副読本「ギャーナ・ヨーガ」持参

第3回 2020年11月16日(月)

ヨーガと健康
スークシュマ・ヴィヤヤーマ、アイソメトリック・スークシュマ・ヴィヤヤーマ
*副読本「ヨーガ療法とストレス・マネージメント」持参

第4回 2020年12月7日(月)

アーサナとハタ・ヨーガ理論
ヨーガ療法の為のヨーガ・アーサナ

第5回 2021年1月18日(月)

ヨーガ療法と調気法、中間試験
プラーナーヤーマ、セクショナル・ブリージング

第6回 2021年2月15日(月)

バクティ・ヨーガとは何か
クリヤー、オーム瞑想、ルーズニング・エクササイズ
*副読本「バクティ・ヨーガ」持参

第7回 2021年3月15日(月)

ストレス・マネージメントとラージャ・ヨーガ
サイクリック・メディテーション
*副読本「ラージャ・ヨーガ」持参

第8回 2021年5月17日(月)

カルマ・ヨーガとは何か
アイ・エクササイズ
*副読本「カルマ・ヨーガ」「バガヴァッド・ギーター」持参

第9回 2021年6月14日(月)

ヨーガと教育、ヨーガ統一の理論
指導法復習

第10回 2021年7月19日(月)

卒業試験（筆記試験、実技試験）

***諸事情により開催日・会場が変更になる場合もありますので御了承下さい。**