

～ヨガ体験セミナー～



Pumpkin 人材教育センター

『内面を磨き、心と体をリフレッシュ！』



カリキュラム(案) 3時間の例	講義形式
1、導入のお話	ワーク中心
2、からだのほぐし ・深くリラックスするために、疲れを取るために、美容のために	
3、心と体に栄養を与えるヨーガ ・季節のポーズ、症例別のポーズ、体質別のポーズ	
4、シャバーサナ(リラクゼーション) ・毎日生まれ変わるために	
5、呼吸法(気を行き渡らせる)	
6、瞑想セッション(自分だけの癒しの場を持つ)	
7、コミュニケーションのセッション ・2人組みのマッサージ 体験のシェア	
8、まとめのお話 「与えることで力が湧いてくる」	



※カリキュラムは変動する可能性があります。