

プラーナヤーマ& メディテーション コース

申込受付中！

ヨーガ哲学・解剖学の視点から呼吸法を理解し
瞑想について学び実践するカリキュラムです



こんな方におすすめです！

- ヨーガの呼吸法について興味がある方
- 瞑想について興味がある方
- 日常生活にヨーガのプラーナヤーマ&メディテーションを取り入れたい方
- ヨーガレッスンでプラーナヤーマ&メディテーションを取り入れたい方

このカリキュラムで学べること

ヨーガの呼吸法

ヨーガの瞑想法

講師からメッセージ

プラーナヤーマ(呼吸法または調気法と訳されます)とメディテーション(瞑想)は、ヨーガを構成する大切な要素ですが、なかなか効果を実感できないという声もよくお聞きます。私もプラーナヤーマの効果を実感したのは数ヶ月集中して練習をした後でしたし、メディテーションも深く入るまでに心の準備を済ませておかないと、その効果を体験することはなかなかできません。この受講期間を使って、ゆっくり焦らず、プラーナヤーマとメディテーションに取り組んで頂ければと思います。また、本講座のみの受講を検討されている方、是非その効果を感じ難いと思っていた方も、ご参加頂ければ深めるヒントをお伝えできると思います。

講師：竹澤崇 (TAKASHI)

ヨギー・インスティテュート認定資格 / studio yoggy アーサナ・インテンシヴコース(AI)
studio yoggy プラーナヤーマ・インテンシヴコース(PRN)
studio yoggy シニアヨガ・ティーチャー・トレーニングコース(STC)
studio yoggy メディテーション・ティーチャー・トレーニングコース(MTT)
True Arts Yoga ティーチングスキルアップトレーニング100時間コース / Union Yoga Japan 呼吸法講



詳細は裏面へ →

ヨーガ哲学・解剖学の視点から呼吸を理解し 瞑想について学ぶカリキュラム

受講
料金

50,000 (税抜) 円

※別途参考書購入

申込
料金

5,000 (税抜) 円

※申込料金は受講料の内です

日 程 2021年4月11日/5月9日/6月6日/7月4日/7月18日/8月1日 ※日程が変更になる可能性もございます

時 間 14:15~18:00の間 ※但し、7月18日 12:30~15:15、8月1日 11:30~14:45

対 象 どなたでも受講頂けます

内 容 ヨガの呼吸法や効果・瞑想について、座学・実践を交えて学んでいきます

お支払方法 指定口座への振込 or クレジットカード ※分割対応いたします。お申込み時にご相談ください。

その他にも各専門分野の「プロ」が教える、充実のコース

ティーチング
スキルアップ

アーサナ
スキルアップ

ヨーガ哲学

解剖学 &
ボディワーク

京都・滋賀からの
アクセス抜群！

通いやすい駅チカ

yoga school Koiki (ヨガスクールコイキ)

■ JR大津京駅 徒歩3分

■ 京阪大津京駅 徒歩4分



ご予約・お申込みはHPより受付中！

お問
合せ

TEL 077-536-5317

WEB <https://yoga-koiki.com>

MAIL info@yoga-koiki.com



〒520-0025

滋賀県大津市皇子が丘3丁目-12-32

中川ビル3階 定休日：不定休

 yoga
studio Koiki