



2025年度 基礎コース①

【日程とカリキュラム】

	「心」と「エネルギー」を調える座学	「身体」を調える座学と実践
第1回 6月21日	～「ヨガ」の起源と歴史～ 「生きる為の大切な意味」が学ぶ。	「呼吸」の仕組みを知り「深い呼吸」を学ぶ 横隔膜を動かして肋骨を揺る動き 腹式呼吸、胸式呼吸、完全呼吸 他
第2回 7月19日	～「健康」から「不調」まで～ 「健康」や「不調」とはどこから発生するのか。 「うつ」の観点から学ぶ。	「骨格」を知ろう・「筋肉」を知ろう ① 無理のない自然な身体の使い方を学ぶ。 山のポーズ 三日月のポーズ 立ち前屈のポーズ
第3回 8月16日	～ヨーガ哲学・基礎～ 主要なヨーガ哲学から生命の発生とは何かを 学び生活に活かす。	「骨格」を知ろう・「筋肉」を知ろう ② ねじりのポーズ 脇のポーズ コブラのポーズ 前屈のポーズ 他
第4回 9月20日	～「本音の幸福」を見つける「道」～ ヨーガスートワの「八支則」を知り迷いのない 軌が通った私になる。	「足」の仕組みを知り全身の土台を直すヨガ 調整法 足のツボ 英雄のポーズ1 やしの木のポーズ 木のポーズ 他
第5回 10月18日	～行為のヨーガ（カルマヨーガ）を知り 生活を丁寧に営む幸せな世界に出会う～ 「バガヴァットギーター」の智慧を学ぶ。	「腕」の仕組みを知り腕の健康を守るヨガ 腕の矯正法 肩上げのポーズ サバのポーズ 英雄のポーズ2 他
第6回 11月15日	～「心」とは何か。「心」の仕組みを知る～ 心には様々な機能があります。 その機能を最適化し「心」を管理しましょう。	「股関節」の仕組みを知り生活健康な股へのヨガ 股関節矯正ポーズ 花輪のポーズ サルのポーズ 合せきと英雄家のポーズ
第7回 12月20日	～「健康」で心のすべてが調う理由～ 脳科学の視点からも明らかになった健康の効果を 学び実践します。	「背骨」と「椎骨」の大切さを知るヨガ 背骨矯正法 橋のポーズ バックのポーズ 開脚前屈のポーズ
第8回 2026年 1月17日	～「ブラーナサーマ」で自在な自分へ～ 呼吸法は「エネルギーの調整」です。 基本のブラーナサーマで心と身体を両面からこの瞬間に 調整できるようにします。	「内臓」を健康に保つヨガ 実習を学び内臓の浄化と健康を促進した運動とヨガ 浄化法 ガス抜きのポーズ フニのポーズ 弓のポーズ 他
第9回 2月21日	～チャクラを知り自分の可能性を調える～ 「心」は体内に「光」のポイント「チャクラ」の 動きのバランスによりより良く管理してゆきます。	「体幹」を調えるヨガ 上半身と下半身を繋ぐ「体幹」を学ぶ 三角のポーズ 三角ねじりのポーズ 斜めのポーズ ポートのポーズ 他
第10回 3月21日	～アーユルヴェーダ入門～ 身体と心の関係性と調和の方法をインド伝統医学 から学びます。	「眼」と「鼻」を調えるヨガ 牛面のポーズ わしのポーズ スキのポーズ 肩立ちのポーズ 他

費用

全10回（どなたでも受講できます）

単発参加 11,000円 / 前納（10回）90,000円

※基礎①コース終了書発行付き

「心」講座・「身体」講座のみ / 単発 6,000円

お申込みお問い合わせ

オアシスヨガブレイス 武井 悠桂

Tel 080-3428-4152 / oasis_yoga@yahoo.co.jp

