



# 2025年度 基礎コース②

## 【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15日	<b>生活で実践するアーユルヴェーダ</b> 「自然や季節や時間」と調和する事で体質を調整する 具体的な方法を学びます。	<b>脚と手の仕組みを学ぶヨガ</b> 下を向いた犬のポーズ・上を向いた犬のポーズ 特許のポーズ・カラスのポーズ
第2回 7月20日	★特別講座 13時30分～17時30分 < 身体のメカニズムの知識をプッシュアップする一日 > 理学療法士（村田美穂子先生）をお迎えしませ、解剖学基礎、姿勢評価、歩行改善、重心などを安定させ日常生活での姿勢改善、真の正しいアーサナに向けての基礎知識を深める。	
第3回 8月17日	★特別講座 一 中医学と経絡講座一 生活の中で活かせる中医学と経絡の基礎講座 （国語中医学 国語経絡講座 監修 藤原美くらびと） 主筆 石丸由美子先生をお迎えします。	<b>首と顔のヨガ（アンチエイジング法）</b> 目のトラタク・ライオンのポーズ・首と顔の筋肉 調整ヨガ・首と顔のツボヨガ・うさぎのポーズ
第4回 9月21日	<b>プラーナヤーマ（心身の浄化）の実践</b> 安心しリラックスすることが必要な現代人に必要な「真の正しいやり」と「心の安定」をテーマにした呼吸法を学 びます。	<b>德國の健康のためのヨガ</b> 椅子のポーズ・ひばりのポーズ・とんびのポーズ 第三（前後開脚）のポーズ・聖人のねじりのポーズ
第5回 10月19日	★特別講座 13時30分～17時30分 < 脳神経科学から調える身体、心、呼吸講座 > （メンタルフィジカルトレーナー 松澤優希子先生）脳や神経がいかに心身に影響するかを学びヨガのアーサナで応用。 ラクダのポーズ・賢者のねじりのポーズ・鳩のポーズ・子供のポーズ。	
第6回 11月16日	<b>キヤナヨーガとバクティヨーガ</b> （日常生活で得られる智慧と恋愛のヨーガのエッセンス） インドの聖者の思想と行動より人は何のために生まれてきたのか、どこに向かってゆくのか、その目的を学ぶ。	<b>丹田への気づきを深めるヨガ</b> 全ての動作の中心となる丹田を仙骨調整、ヨガムドラー、 バンド（エネルギーの引き入れ）と共に学びます。
第7回 12月21日	<b>プラーナ（氣）の性質と循環</b> プラーナ（氣）が流れている故に宇宙も地球も生きています。プラーナ（氣）の循環原則、応用を学びます。	<b>バランス力強化ヨガ</b> バランスを高める解剖学・ダンスのポーズ 一本足のポーズ・英雄3のポーズ・半月のポーズ
第8回 2026年 1月18日	<b>マルマとツツが調度を活かす①</b> アーユルヴェーダで伝えられる人体の発用「マルマ」と東洋医学の「ツボ」を下半身から学びます。	<b>「太陽礼拝のポーズ」で整体をする</b> ハタヨーガで大切な「太陽礼拝のポーズ」（スーリヤナモスカ）は全身の隅々を調え、エネルギーを流らせる優れたポーズです。12の法則の運動から心身一如の状態に導きます。
第9回 2月15日	<b>マルマとツツが調度を活かす②</b> 1月に引き続き人体の発用であり活性点でもある「マルマ」と「ツボ」を上半身から学びます。	<b>体質を調え深い呼吸と安定した体幹へ</b> 門のポーズ・サイドアングルのポーズ各種 花のポーズ・半月のポーズ
第10回 3月15日	<b>「チャクラ」調整で心身の本来持っている力を発揮する</b> それぞれに役割がある各チャクラを丁寧に調整する事で無意識の領域からの全身が健やかに保ちます。内なる部分の清らかなる本質、幸福度、創造的な行動力に繋がります。	<b>究極のリラクゼーションへ</b> 関節を隅々までほぐす「パフナムクワアーサナ」と「シャバアーサナ」を理論と体験で理解する。

全10回（どなたでも受講できます）

費用 単発参加 11,000円 / 前納（10回）90,000円

「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 悠柱

Tel 080-3428-4152 / oasis\_yoga@yahoo.co.jp

