

【ヨガ哲学】 スケジュール&カリキュラム 2025年

土日コース 全12回

DAY	日付・曜日	講座時間	担当	トピックス
1	5月17日(土)	13:00~17:00 オンラインライブ講座	kikuko	哲学 (YOGAとは? 歴史、哲学、YOGAの種類など)
2	5月24日(土)	13:00~17:00 オンラインライブ講座	kikuko	哲学 イーシュワラについて スートラ引用、心の動き、カルマ、グナなど
3	6月7日(土)	13:00~17:00 オンラインライブ講座	kikuko	哲学 スートラ引用 ヤマニヤマなど
4	6月14日(土)	13:00~17:00 オンラインライブ講座	kikuko	哲学 サーンキヤ哲学 (プルシャ、プラクルティ)
5	6月21日(土)	13:00~17:00 オンラインライブ講座	kikuko	哲学 クリヤヨガ・インドの神様など
6	6月28日(土)	13:00~17:00 オンラインライブ講座	kikuko	バンダ・プラーナ
7	7月12日(土)	13:00~17:00 オンラインライブ講座	kikuko	ナーディ、チャクラ
8	8月2日(土)	13:00~17:00 オンラインライブ講座	kikuko	呼吸について
9	8月24日(日)	13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて	kikuko	マントラ (音の波動) ・ムドラ・瞑想のやり方・瞑想とは
10	9月21日(日)	13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて	kikuko	プラーナヤーマ (調気法)、瞑想 (眼を閉じる練習)
11	10月11日(土)	13:00~17:00 オンラインライブ講座	kikuko	アーユルヴェーダ (歴史、医療として、ドーシャなど)
12	10月18日(土)	13:00~17:00 オンラインライブ講座	kikuko	アーユルヴェーダ (日常生活での取り組み方など)、 最後質問タイム

※スケジュールや内容が変更となる場合がございます。