

7/24 TUE

VR 瞑想 Yoga インストラクター養成講座 / 体験講座プログラム

体験講座

12:30
START
合計2時間

1. VR の効果を知ろう
VR を理解しよう (VR の歴史 / 脳の仕組み など)
VR を体験しよう
2. VR 瞑想 Yoga のトレーニング
3. ポーズと呼吸による瞑想



インストラクター養成講座

12:30
START
合計6時間

1. VR の効果を知ろう
VR を理解しよう (VR の歴史 / 脳の仕組み など)
VR を体験しよう
2. VR 瞑想 Yoga のトレーニング
3. ポーズと呼吸による瞑想
4. 意識をコントロールするとは (座学)
5. VR 瞑想 Yoga 実践
VR 瞑想の基本トレーニング
静かなスタジオでの瞑想トレーニング
雑踏の中での瞑想トレーニング
太陽礼拝で一体感を感じるトレーニング
6. 意識の切り替えをポーズで実践
7. VR 瞑想 Yoga クラス指導の実践
8. 認定証交付、今後の流れについて