

# 【ヨガ哲学】 スケジュール&カリキュラム 2025年

## 平日コース 全12回

DAY	日付・曜日	講座時間	担当	トピックス
1	5月8日(木)	12:00~15:00 ★対面講座 西大島店にて	kikuko	哲学 (YOGAとは? 歴史、哲学、YOGAの種類など)
2	5月9日(金)	13:30~17:30 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	5月23日(金)	13:30~17:30 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6日(金)	13:30~17:30 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13日(金)	13:30~17:30 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20日(金)	13:30~17:30 オンラインライブ講座	kikuko	バンダ・プラーナ
7	7月4日(金)	13:30~17:30 オンラインライブ講座	kikuko	ナーディ、チャクラ
8	7月18日(金)	13:30~17:30 オンラインライブ講座	kikuko	呼吸について
9	8月21日(木)	10:00~15:00 ★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18日(木)	10:00~15:00 ★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	9月19日(金)	13:30~17:30 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10日(金)	13:30~17:30 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。