

全日本ヨガ連盟 ヨガ検定 3 級対策講座の概要

2022年度

10/22(土曜日)午後1時～4時

11/25(金曜日)午前10時～12時(受付中)

12/23(金曜日)午前10時～12時(受付中)

- *スタート時間から2時間～3時間の予定です。筆記試験はできるだけ同時刻に始めますが、実技は準備のできた方から行います。
- *詳しい詳細は日程近くに改めてお知らせいたします。



対策講座受講費用 ￥33,000(税込) 全10回分 1講座 90min

…ヨガ検定について…

ヨガを行っている方、ヨガを勉強している方が自分のヨガに対する認識を確認するための検定です。インド「AYUSH 省の基準」に基づいた検定になります。ヨガについてどのくらい理解しているのか試したい、またヨガを深めたい方、ヨガを学ぶきっかけにもなります。

*ヨガインストラクターになるための検定ではありません。

*既にヨガインストラクターとして活躍している方も、ヨガについての知識を確認するため、これまで学んだヨガについての復習として受検されると、新たな発見に繋がると思います。

ヨガ検定 3 級対策講座は、BREATH 認定講座 240 時間・160 時間のテキストより、ヨガ検定 3 級に合わせて編集したテキストで行います。

実技は太陽礼拝の適切な動きを一つ一つ丁寧に学習します。

太陽礼拝はヨガの基本となるアーサナが全て含まれていると言われます。

太陽礼拝の練習を繰り返すことで、他のアーサナの修得にも役立ちます。

ヨガ検定 3 級のお申し込みは、HP のサイドバナーからお願い致します。

*ご質問はブレス担当 Miwa まで…(^o^)