

# 目次

- この講座は実技と座学合わせて28回受講することで修了します。実技と座学の割合は必要に応じて調整してください。
- DAY1から順に受ける必要性はありません。全てを網羅する必要はありません。
- 補講を除き28回を超えることはできません。
- 28回のうち10回は他講座からも選択ができます。

## ❖ DAY1

- ❖ 先生になるための知識
- ❖ キッズヨガの先生が抱える悩み

## ❖ DAY2

- ❖ キッズヨガを始める前に
- ❖ 知っておきたいこと
- ❖ プログラムの作り方

## ❖ DAY3

- ❖ 3歳までの能力開発
- ❖ 小学生までのキッズヨガ

## ❖ DAY4

- ❖ 能力アップする脳のトレーニング

## ❖ DAY5

- ❖ ヨガと姿勢とポーズとアーサナと
- ❖ 幼児の姿勢矯正と
- ❖ 適切な運動を学ぶ

## ❖ DAY6

- ❖ キッズヨガで道徳を学ぶ
- ❖ 健康管理をしよう

## ❖ DAY★※実技で使用します

- ❖ 親子ヨガをしよう
- ❖ ペアヨガとファミリーヨガ
- ❖ パートナーヨガ

## ❖ DAY7

- ❖ 子供と取り組むヨガの呼吸法

## ❖ DAY8

- ❖ 子供の自己啓発
- ❖ 子供のストレスコントロール

## ❖ DAY9

- ❖ 集中カトレーニング
- ❖ 五感トレーニング

## ❖ DAY10

- ❖ 子供の健康管理
- ❖ 子供と大人の予防医学

## ❖ DAY11

- ❖ 伝統医学アーユルヴェーダ
- ❖ キッズのマッサージ

## ❖ DAY12

- ❖ 先生からの愛情のかたち
- ❖ 「人間を学ぶ」先生に

## ❖ DAY13

- ❖ 発達障害とヨガ

## ❖ DAY14

- ❖ 心と体の教育論

## ❖ DAY15

- ❖ 思春期のヨガ
- ❖ 性教育とヨガ

## ❖ DAY16

- ❖ 孤独や困難を乗り越えるヒント
- ❖ ヨガ哲学

この講座を受ける方へ

推奨映画 「さかなのこ」「そして父になる」「誰も知らない」「シンプル・シモン」

❖ DAY17

- ❖ 思春期のヨガ社会問題に取り組む
- ❖ 不登校・いじめ・虐待・貧困

