

Q&A

Q1: ヨガには興味がありますが経験がありません。受講できるでしょうか？

- ◇ A: ヨガの基礎の部分（成り立ち・理論）を学んでいくと、今後ヨガをするうえで役立ちますし自分を知ることができます。初心者の方も講義が理解しやすいように丁寧に、また体が硬くても行えるように実技を考えています。

Q2: インストラクターを目指しているのではなく、ヨガに興味があるのですが受講可能でしょうか？

- ◇ A: インストラクターコースとなっていますが、このベーシックコースはヨガを行う全ての方が理解すると役立つ核の部分をお伝えします。この部分を身につければストレス解消にも役立ち、自分のことを深く理解でき健やかに生きる助けになります。

Q3: 全ての日程を受けないとディプロマは貰えないですか？

- ◇ A: 修了するには、全ての日程を受講していただきます。参加できない場合はご相談ください。(次回のベーシックコースでの受講も可能です)

Q4: 他のヨガインストラクター講座を終え、資格も既に持っていますが、まだ自信がなく実際に教える仕事はしていません。受講することで、メリットはありますか？

- ◇ A: 初めてヨガを教える立場にあらためて立ち、あなたの“可能性の引き出し”を増やせるような短期コースをデザインしました。最新医療科学に基づくヨガセラピー理論と共に、実技指導のコンセプト、ヨガ哲学も学んで頂けますので、必ずあなたのお役に立てると思います。

Q5: 設定されたコース料金の他に必要な費用はありますか？

A: ありません。

Q6: 実技はありますか？

- ◇ A: 講義に関係するアーサナ、呼吸法、瞑想を行いますので、動きやすい服装でお越しください。(着替えも可能です)

Q7: テストや宿題はありますか？

- ◇ A: ありません。

Q8: 1回目の講義がヨーガスートラ（聖典の講義）から学ぶとありますが難しくないでしょうか？

- ◇ A: 聖典に精通した講師が、ヨーガスートラの理論を簡潔にわかりやすくお伝えします。あなたの経験に基づいてヨガの考えを深めて頂けますので、ご安心ください。

Q7: 講義内容に、マインドフルネスの科目がありますが、それは何ですか？

- ◇ A: マインドフルネスとは、最近メディア等でよく取り上げられるようになった、ストレス緩和法です。これは、ヨガの瞑想法にも通じる、'今、ここ'に意識をもたらすものです。あるがままに観ることで気づきを促すことで、心身のリラックス効果が得られますので、今後ヨガのプログラムでも必ず中心になってくるテクニックです。最新の脳科学の研究からもマインドフルネスの効用が立証され世界中で注目されていますので、ディーバでは、インストラクターの方にも学んで頂き、積極的に取り組んでいただけるよう、コースに取り入れました。

受講した方の感想

- ・前向きに、いろいろとチャレンジしたくなり、今後の生活に役立ちそう。受講してよかった。
- ・今までバラバラに知っていたことが知識として整理され、定着しそう。
- ・寝つきが良くなった。
- ・心の中で批評することがなくなり、ストレスを感じるものが少なくなった。
- ・難解な「ヨーガーストラ」をわかりやすく、アツという間の楽しい講座でした。