

2024 GGEC Yoga Course Schedule

1	5月9日 May,9	YCL1	The Point of Practice of Hathayoga ハタヨーガ実践の要点	Asana,Breathing, Meditation アーサナ、呼吸法、冥想
2	5月9日 May,9	YCL2	What is Yoga? History ヨーガとは何か その歴史	Asana,Breathing, Meditation アーサナ、呼吸法、冥想
3	5月10日 May,10	YCL3	Understand the basics of the five Yogas 5つのヨーガの基本を理解する	Asana,Breathing, Meditation アーサナ、呼吸法、冥想
4	5月13日 May,13	YCL4	Meditation and Meditation Experience 冥想と冥想体験	Asana,Breathing, Meditation アーサナ、呼吸法、冥想
5	5月14日 May,14	YCL5	Characteristics & Spread of Oriental Body-Mind Thought 東洋身心思想の特徴とその広がり	Asana,Breathing, Meditation アーサナ、呼吸法、冥想
5	5月15日 May, 15	YCL6	Fruits of Yoga ヨーガの効果	Asana,Breathing, Meditation アーサナ、呼吸法、冥想
6	5月16日 May,16	YCL7	Hathayoga's own Technique ハタヨーガ独自の技法	Asana,Breathing, Meditation アーサナ、呼吸法、冥想
7	5月17日 May,17	YCL8	Basic Knowledge : Respiratory Movement for the Breathing 呼吸法のための呼吸運動の基礎知識	Asana,Breathing, Meditation アーサナ、呼吸法、冥想
8	5月27日 May,27	YCL9	Meditation Method 冥想法	Asana,Breathing, Meditation アーサナ、呼吸法、冥想
9	5月28日 May,28	YCL10	Yoga and Religion ヨーガと宗教	Asana,Breathing, Meditation アーサナ、呼吸法、冥想
10	5月29日 May,29	YCL11	What is Life? Life Science and Yoga 命とは何か? 生命科学とヨーガ	Asana,Breathing, Meditation アーサナ、呼吸法、冥想
11	5月30日 May,30	YCL12 - 13	Yoga's Fundamental Thought 1 and 2 Bhagavad Gita ヨーガの根本思想 1 と 2 バガヴァッドギーター	Asana,Breathing, Meditation アーサナ、呼吸法、冥想
12	5月31日 May,31	YCL14	What do you do at such time? Leverage Yoga for Life こんな時どうする? ヨーガを生かす	Asana,Breathing, Meditation アーサナ、呼吸法、冥想