

Ken Harakuma produced

# VR 瞑想 yoga™ 体験講座

powered by



4月29日 (sun) 13:00-14:30

IYC 表参道スタジオ 2F

参加費 ¥5,000

(IYC 講座を受講したことがある方は ¥4,500)

## 1. VR の効果を知ろう

30min

VR を理解しよう

VR の歴史 / 脳の仕組み / 海外での活用事例 / VR 瞑想 yoga™ アンケート結果

VR を体験しよう

スリル / リラックス / 高揚 / 恐怖 / 世界のヨガ VR

## 2. ポーズと呼吸による瞑想

30min

瞑想をテーマにしたアサナ

呼吸

瞑想

## 3. VR 瞑想 yoga™ のトレーニング

30min

VR 瞑想 yoga™ を実践しよう

コンテンツ①「VR 瞑想の基本トレーニング」

コンテンツ②「雑踏の中の瞑想トレーニング」