

10/28
SUN

Ken Harakuma
produced

VR^{瞑想} Yoga インストラクター養成講座 / 体験講座

体験講座

9:00
START
合計 2 時間

1. VR の効果を知ろう
VR とは
VR を体験しよう
2. VR 瞑想ヨガ コンテンツ視聴
VR 瞑想の基本トレーニング
3. ポーズと呼吸による瞑想



インストラクター養成講座

9:00
START
合計 6 時間

1. VR の効果を知ろう
VR とは
VR を体験しよう
2. VR 瞑想ヨガ コンテンツ視聴
VR 瞑想の基本トレーニング
3. ポーズと呼吸による瞑想
4. 意識をコントロールするとは (座学)
5. VR 瞑想ヨガの実践と瞑想講義
6. ポーズと呼吸による瞑想
7. 認定証交付