リモートワークで役に立つヨガによる心身ケア術

スタジオ・ヨガの華代表取締役 竹内 華奈子

実学習時間	難易度
2.25h	★

受講料

¥5,500
税込

学習目標と狙い

人体の構造と現代の生活スタイルの不一致を理解して、自分の身体の声を聴き、本質的に体を休めることで、仕事や生活の質を上げるプロセスと方法を学ぶ。

学習プログラム

PDU | - | 2.25 | -

1講義目：
・心身の疲労が蓄積されている日本の社会
・まずはやってみましょう「今」の体の状態セルフチェック！
・疲労を放置した体
2講義目：
・「過去」の積み重ねが「今」を映し出す
・「今」の積み重ねが「未来」を映し出す
・ヨガの歴史と現代ヨガ
3講義目：
・ヨガで疲労を回復させ「未来」を作る
・予防＆疲労回復の効果的な時間活用
・まとめ

【概要】
現代はテクノロジーの進歩によって、デスクワークでの働き方が増え、身体を動かす機会が減少しております。しかし、人体の構造は250万年前の狩猟採集時代から変わっておらず、そのため現代の生活様式と体の構造の不一致により、心身の不調を抱えやすくなっています。これを改善するには、身体の「声」を聴き、身体を動かすことで、体調を整えていくことが必要です。
本講義では、ヨガの基礎を紹介し、手軽に続けられる動的回復法を身に着け、自分の身体をマネジメントするきっかけを作ります。

人体の構造と現代の生活習慣の不一致によって人は疲れているということを初めて知りました。これからは体を動かすことで、意識的に体をメンテナンスしていきたいと思います。

受講期間	講義	理解度テスト	演習	チアメール	修了証	修了アンケート	制作年
6ヶ月	3回(平均45分)	あり（3回）	なし	なし	なし	なし	2020

11003

© BUSINESS BREAKTHROUGH, Inc. All Rights Reserved