

「極上ヨガ」 & 少林寺気功 各種セミナー受講料について

※講師の交通費は、別途かかります

※「極上ヨガ1・2」「ワンデー」「ハーフ」コース共通事項

- (1) セミナー中の一部録音・録画がOKです
- (2) 2回オンラインによるフォロー付き ※約一週間後、約一か月後にチェック(希望者)
- (3) 終了後、オンライン指導による受講が可(オプション)
- (4) 法人の場合、(1社)受講人数には5名までOK。さらに一名増毎に1万円加算。
- (5) 当受講料には出張費は含まれません。別途、交通費がかかります。

なおパーソナル受講料は、法人の半額となります。(以下はパーソナル料金)

◆「極上ヨガ」レベル1(健康サポート)・2(能力開発サポート)受講

受講料 100,000円 セミナー資料 有り ヨガリトリート

※受講時間は12時間。(2日間、または2~4回に分けて実施)

「極上ヨガ」レベル2(能力開発サポートレベル)計 60,000円

※6時間。1日(午前・午後)、または2回に分けて実施

- ・ステップ2(応用実践) 能力開発ヨガコース
受講~修了時間 3時間 (3時間×1回)
受講料金 30,000円
- ・ステップ1(理解+実践) 潜在意識を目醒めさせるヨガコース
受講~修了時間 3時間 (3時間×1回)
受講料金 30,000円



「極上ヨガ」レベル1(健康サポートレベル)計 40,000円

※6時間。1日(午前・午後)、または2回に分けて実施

- ・ステップ2(実践) オリジナルヨガと応用
受講~修了時間 3時間 (3時間×1回)
受講料金 25,000円
- ・ステップ1(理解) オリジナルヨガを組み立てる
受講~修了時間 3時間 (3時間×1回)
受講料金 15,000円



極上ヨガ ワンデー プログラムコース

受講料 40,000 円 受講時間 8 時間

あなたによるあなたのための「極上ヨガ」で自己実現しよう

自分を変えたい・・・どんな人に!?

- ① (あるがままに) 心の解放したい
- ② (ありのままに) 自己実現 (能力アップ)
- ③ 本気で生きたい 生まれ変わりたい
- ④ やる気スイッチを入れたい
- ⑤ 「病」を改善回復させたい
- ⑥ どん底から這い上がりたい
- ⑦ 医者から見放された
- ⑧ 余命宣告を受けた

【カリキュラムのスケジュール ※イメージ】 ◆テキスト有り

9 時 ガイダンス&カウンセリング

10 時 極上ヨガ説明 (理論)

11 時 身体の動きチェック

12 時 受講者 お昼 ※プログラム作成 (講師)

13 時 プログラム説明&実践 (覚える)

14 時 極上ヨガエッセンス (極意)

15 時 プログラムの通し実践

16 時 オンラインプログラムの実践 ※録画OK

17 時 30 分 質疑応答

18 時 解散

なお、追加のオンラインによる指導(60分) → 受講料 10,000 円

極上ヨガ クイックハーフデー プログラムコース

受講料 20,000 円 受講時間 4 時間

あなたによるあなたのための「極上ヨガ」プログラムを作り、実践しよう

【カリキュラムのスケジュール】 ◆テキスト有り

- 1 ガイダンス&カウンセリング / 身体の動きチェック
- 2 プログラム説明&実践 (覚える)
- 3 オンリープログラムの実践 ※録画OK
- 4 質疑応答 / これからの実践 極上ヨガについて

※半日(午前、または午後)で実践していきます。

なお、追加のオンラインによる指導(60分) ◆受講料 5,000 円

◆「極上ヨガ」レベル3指導者育成) コース ※レベル1 及び2 卒業者のみ受講可

極上ヨガインストラクター養成コース こちらは個人指導となります。

受講～修了日数 (目安) 3 カ月間

受講料 200,000 円 ※個人のみ

認定試験 20,000 円 認定証交付 20,000 円

(開催場所により、別途、交通費がかかります)

◆「ラージャヨガ」 ※パーソナル プチ リトリート

～ヨガの理解、瞑想までの実践で、本当のあなたを手に入れる～

受講料 15,000 円 合計 3 時間

【内容】 ヨガと瞑想

- (1) カウンセリング・ラージャヨガの理解 45 分
- (2) ラージャヨガの実践 75 分
- (3) 2 種類の瞑想実践 50 分
- (4) まとめ 10 分

【誰でもできる本当のヨガを知ろう】

◆ヨガは、ポーズだけでも、瞑想だけでもありません。その両方の実践があなたを変えます。自分を見つめ、生き方が変わります。実践者に合わせたプログラムで実施します。

◆クイック「外氣療法」 ※4つのアプローチ(組み合わせ自由)

施術料は、各アプローチを 10 分毎に 1,000 円の加算

- (1) 推拿整体療法(背骨に刺激を与え、氣を流す)
- (2) 外氣調整施術(全身の氣の巡りを促進)
- (3) クンダリニー【潜在エネルギー】手当療法(不調・患部を改善)
- (4) 足裏刺激療法(反射区への刺激でリラックス)

◆外氣(遠隔対応有) クンダリニー施術 ※授業ではありません。

受講料 5,000 円 施術時間 45 分間

◆あなただけのオリジナルヨガ&気功

受講料 40,000 円 (3回コース、各 90 分) ※1回(1日)で通して行うことも可

(組立+理解) 受講料 20,000 円

(実践) 受講料 20,000 円

◆資料は、オリジナルプログラムシート、実践シート

【少林寺気功の各種コース紹介】 易筋経及び洗髓経、少林寺気功など

受講～修了日数 以下の型によって、異なります (○時間×●回)

【少林寺気功基礎コース】

四段功	受講料	30,000 円
養生六式	受講料	30,000 円
站椿功	受講料	10,000 円
易筋外経	受講料	30,000 円
少林寺一步座禅功	受講料	20,000 円
基礎コース 合計		120,000 円

【達磨大師伝授コース】

易筋経	受講料	70,000 円	◆テキスト有り
洗髓経	受講料	70,000 円	◆テキスト有り
計		140,000 円	

(応用) 易筋洗髓経(易筋経・洗髓経を受講された方) 受講料 40,000 円

少林八段錦	受講料	40,000 円
少林八段錦 (古式)	受講料	30,000 円
計		110,000 円

【少林寺気功強化コース】

柔拳	受講料	40,000 円
観音掌	受講料	60,000 円
計		100,000 円

1. 受講できるレッスン(6種)

- ① ハタヨガベーシック
- ② 気功ベーシック
- ③ リラックスヨガ
- ④ ハタヨガ&気功でリラックス
- ⑤ 極上ヨガベーシック
- ⑥ 極上ヨガ(ハタヨガと瞑想)

2. パーソナルレッスンの特徴

- ◆受講者に合わせたヨガ、または気功プログラムを実施していきます。
- ◆個別の問題の改善・解決のアドバイスをいたします。
- ◆動きのサポート、アジャストし、気の流れを促進していきます。
- ◆2回目以降、オンラインによる指導もできます
- ◇3回分まとめて1割引き、5回分まとめてお安くなります。

3. レッスン内容

①ハタヨガベーシック

時間 60分 基本的なヨガプログラムを実施し、気を全身に流します
受講料 5,000円 3回分 13,500円 5回分 22,000円

②気功ベーシック

時間 60分 基本的な少林寺気功プログラムを実施し、気を全身に流します
受講料 5,000円 3回分 13,500円 5回分 22,000円

③リラックスヨガ

時間 75分 基本的なヨガプログラムを実施し、最後はリラックスしていきます
受講料 6,500円 3回分 17,550円 5回分 27,500円

④ハタヨガ&気功でリラックス

時間 75分 基本的なヨガと少林寺気功を実施し、最後はリラックスしていきます
受講料 6,500円 3回分 17,550円 5回分 27,500円

⑤極上ヨガベーシック

時間 90分 極上ヨガを実施し、最後はリラックスしていきます
受講料 8,000円 3回分 21,600円 5回分 34,000円

⑥極上ヨガ(ハタヨガと瞑想)

時間 120分 極上ヨガと瞑想を実施していきます
受講料 10,000円 3回分 27,000円 5回分 42,500円

出張交通費等について

①セミナー会場を用意された場合、(市川大野駅からの)JRやバスの往復交通費(実費)のみ、追加となります。

なお、法人の場合は、会社の会議室・多目的室などを利用させていただきます。

②(パーソナル)会場が無い場合、移動式ヨガスタジオカーで参ります。

◆交通費(移動式ヨガスタジオカー) ※目安

千葉県市川市内 500 円

当センターからの距離(片道)により ※グーグルマップより検索

20 キロまで 1,000 円

30 キロまで 1,500 円

40 キロまで 2,000 円

30 キロまで 2,500 円 以降、10 キロ毎に 500 円増加

③遠方により、高速道路を利用する場合、受講者承諾の上、その高速料金(往復分)がかかります。

④やむを得ず、民間駐車場を利用した場合、その駐車料金が加算されます。