

原子 さん

ヨガ養成講座の修了おめでとうございます。

今後ヨガプラナの講座をもっと分かりやすく、充実した講座に発展させていきますので、アンケートのご協力をお願いいたします。

1. 養成講座の感想をご記入ください。

ポーズだけでなく呼吸、精神、心のあり方、チャクラなど幅広く たくさんの方が学んで楽しかったこと。

2. 数ある科目（又は授業）の中で印象に残っているものはどんなところでしたか？

チャクラ、呼吸、アサナ

3. 養成講座を受講されて変化したことがありますか？

心について、ナモーモ あべて含めて ありのままでいい人だと思えます。
"流る" ことが "感じる" できるようになったかもしれないです。
心と体は つながっていきなと 改めて 思えます。

4. 分かりにくかったことを教えてください。

けっこう 質問をする タイプの ための
その都度 させて いた感じがしました。

5. もっと学びを深めたい科目は何ですか？またそれはどのような理由からですか？

呼吸 あべての 根源 だと思ってるから
アサナ まだまだ 未熟 だから

6. 養成講座で学んだことを何に活かしたいですか？（今後の活動など）

自分も 人にも リラックスやほっとして もうえる 場を
作れたら いいなと 思っています。
初めは 先生 とっとうり サークル仲間の ようなかんじで 皆で 楽しみたい。
自然の中에서도 やってみたい。

貴重なご意見とお時間をありがとうございました～Yoga Prana～