

600時間 アーユルヴェーダ  
ヘルスカウンセラー資格取得トレーニング  
概要

---

アーユルヴェーダとヨガをあなたのコミュニティで共有する

# 目次

600時間 アーユルヴェーダ  
ヘルスカウンセラー資格取得トレーニング

## 3 ビジョン、目的、使命、価値観 +コミットメント

Hale Puleが何を共有し、  
実現しようとしているのかについて。

## 4 歴史

1999年、私たちはスタートしました。  
その進化の過程をご覧ください。

## 5 専門家養成

私たちのプログラムについて。

## 6 アチャリヤ

私たちのアチャリヤ達について。

## 10 トレーニング概要

インタラクティブなコミュニティに  
ついて。

## 11 HALE PULEサンガ

インタラクティブなコミュニティに  
ついて。

## 12 オンライン交流の概要

私たちのプログラムは、イン  
タラクティブな体験ができる  
ように設計されています。  
一緒に学ぶ仲間、メンター、  
カウンセラー、ゲストスピー  
カーとの交流ポイントに  
ついて説明します。

## 14 レッスン

教材について。

## 21 スケジュール

各レッスンやトレーニングを  
完了するためのスケジュール  
の目安。

## 24 ライブ講義

Hale Pule offers live  
毎月開催されるライブ講義で  
は、トレーニングの内容に  
ついて話し合い、マイラが  
質問に答えます。

# ビジョン、目的、使命、価値観 +コミットメント

私たちのビジョンは、愛、創造性、お互いへの思いやりが容易に流れるような高いレベルの意識を、すべての存在が享受することです。

私たちの目的は、インスピレーションを与える体験的な教育を提供することで、私たちのビジョンの実現をサポートすることです。

私たちの使命は、個人の視野を広げ、自分自身、すべての生命、そして神聖なる存在との明確なつながりを育むためのインスピレーションを与えることです。

私たちの価値観は、教えていることのお手本になること、あらゆる視点に配慮すること、革新性と創造性を育むこと、そして最高の状態であること、その瞬間に学ぶことにあります。

私たちのコミットメントは、伝統に根ざしながらも現代に適したアーユルヴェーダの体験的かつ実践的な教育を提供することです。私たちはアーユルヴェーダの精神的基盤を尊重し、人生と癒しに対するホリスティックな視点を、生徒たちや地球全体に広めることを目指しています。



# 歴史

Hale Pule は、世界中の人々が人生のバランスを見つける方法を学ぶ神聖な空間を作ること目的として、1999年にハワイで設立されました。アーユルヴェーダとヨガの古代の知恵に導かれて、私たちスタッフは何千人もの人々が本来の健康な状態を取り戻せるようサポートしてきました。

HalePuleは、心、体、魂といった人間全体の癒しを統合したシンプルな生き方を提案しています。私たちの経験では、自然と調和したホリスティックなアプローチは、高次の自己との意味のあるつながりを可能にします。

そして、高次の自己に勝る偉大な教師はいません。

私たちは、アーユルヴェーダとヨガの力を結集して、専門的なトレーニングと臨床的な実践を行っています。私たちの古典的なトレーニングは、日々の生活に取り入れられる実用的なツールを生徒に提供するようにデザインされています。これらのツールを手にしたHale Puleの生徒たちは、健康、内面の平和、そして美しい人生経験へとつながる、新たな道を歩み始めます。

Hale Puleでは、アーユルヴェーダ・ヘルスカウンセラーの資格取得や、アーユルヴェーダの臨床指導など、アーユルヴェーダとヨガのあらゆるレベルのオンライン学習を提供しています。



# 専門家養成

アーユルヴェーダ・ヘルスカウンセラー・プログラムでは、マイラ・リューインとHale Puleのスタッフが考案した包括的なカリキュラムを提供しています。

私たちのプログラムは完全にオンラインで自分のペースで進めることができます。途中に、マイルストーンを設けています。アーユルヴェーダ・ヘルスカウンセラー資格取得トレーニングを修了した方には、Hale Pule アーユルヴェーダ & ヨガから修了証が発行されます。

このトレーニングを修了すると、アーユルヴェーダ・ヘルスカウンセラーは以下のことができるようになります。

- クライアント独自の体質を見極める
- アーユルヴェーダに基づく栄養とライフスタイルのコンサルテーション
- ヨガ、プラーナヤマ、瞑想の実践の提案
- 病気の進行を逆転させるための個別のアーユルヴェーダ療法の提案

# アチャリヤ

私たちのアチャリアは、長年の経験を持ち、アーユルヴェーダの古代の知恵を実践し、教え、生徒たちと共有しています。



マイラ・リュウイン

アーユルヴェーダ・プラクティショナー（AP）とアーユルヴェーダ・ヨガセラピスト（AYT）であるマイラ・リュウインは、全米アーユルヴェーダ医学協会（NAMA）とヨガ・アライアンス（ERYT 500）のプロフェッショナル会員です。マスター・ヨギーニであるマイラは、30年の実践を経て、100,000時間以上のヨガ指導経験を積んでいます。

著書には、『もっと自由に アーユルヴェーダ流食べ方暮らし方』、『アーユルヴェーダの簡単お料理レシピ』、『Dine with Myra〜7日間のシンプルでバランスの取れた食事』、『Simple Ayurvedic Recipes II（英語版のみ）』などがあり、アーユルヴェーダの食事に関する書籍は高い評価を得ています。また、ホリスティック・ヒーリングをテーマにした2つのポッドキャスト「Everydayアーユルヴェーダ&ヨガ〜ハレプレ」と「スパーク あなたの直観を目覚めさせる」のホストも務めています。



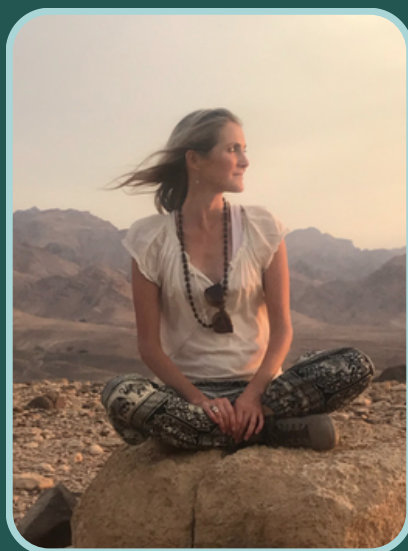
エリカ・キルゴア

エリカは、アーユルヴェーダのヘルスカウンセラー兼シェフであり、Hale Puleのプログラムマネージャーでもあります。彼女は、2018年にアーユルヴェーダ・ヘルスカウンセラーの資格を取得し、その後、マイラ・リュウインの指導のもと、臨床メンタリング・プログラムを修了しました。

エリカは子どもの頃、元素や自然界のサイクルに魅了され、それがアーユルヴェーダの生徒・講師としての将来を予感させました。成人したばかりの頃、肉体的、精神的、そして魂の病にかかっていた彼女は、アーユルヴェーダに出会い、「ただ納得」しました。マイラの指導とサットヴァなアプローチにより、エリカはバランスを取り戻し、想像以上の健康とつながりを見出しました。アーユルヴェーダとヨガの教えに忠実に生き、Hale Puleのミッションをサポートするために、2020年にHale Puleチームに加わりました。癒し、拡張、そしてつながりをもたらすアーユルヴェーダを、Hale Puleの生徒さんが個人的に体験できるようサポートすることが彼女の喜びです。



# アチャリヤ (続き)



エミリー・リード

エミリーは、Hale Puleのアーユルヴェーダ・ヘルスカウンセラー・トレーニング、シェフ・トレーニング、トリートメント・トレーニングを修了しました。2006年、ヨガの練習と人生の冒険のためにインドを訪れた際、アーユルヴェーダに出会いました。ERYT500ヨガインストラクターとして、10年以上にわたりアーユルヴェーダの原則を取り入れたヨガ指導を行ってきました。この13年間、毎年インドへ行き、サイレント・メディテーション・リトリートに参加し、アーユルヴェーダのコミュニティで過ごすことで、多くの成長と自身の癒しがありました。2015年にインドでマイラ・リューインと出会い、Hale Puleとの旅が始まりました。

エミリーは、アーユルヴェーダ、ヨガ、ヴェーダ tantra を継続的に、そして最近ではサンスクリット語を学んでいます。彼女は日々、アーユルヴェーダを通して注ぎ込む神聖なチャンネルであり、彼女の魂の奥底に語りかける Ayur-vidya (生命の叡智) に敬意を払っています。Hale Pule にいる時、その声をはっきりと聞き取ることができるのです。



ケイ・ヘボン

ケイは、ヒーリングアートと健康教育の分野で豊かで多彩な経歴を持っています。彼女のキャリアは、30年以上にわたり、一般的な医療、学界、代替療法に及んでいます。看護師としてスタートし、主に事故や救急の現場で働いていましたが、病気や不調の根本的な原因を解決しない医療モデルに非常に不満を感じました。そして健康と癒しを理解するための生涯にわたる探求を始めたのです。

この探究の旅路で、ホメオパシー、摂食障害治療、NLP、ヒーリングサイエンスの修士号、パーマカルチャー、マインドフルネス、ヨガ、そして最後にアーユルヴェーダの資格を取得しました。アーユルヴェーダは自分の家に帰ってきたように感じます。長い間見失っていた自分の一部を取り戻し、探していた道をようやく見つけることができました。マイラのもとで学び、純粹で混じりけのないアーユルヴェーダの知恵の教えを受けられることに、彼女は永遠に、そしてますます感謝しています。

# アチャリヤ (続き)



アレクサンドラ・サージェント

エミリーは、Hale Puleのアーユルヴェーダ・ヘルスカウンセラー・トレーニング、シェフ・トレーニング、トリートメント・トレーニングを修了しました。2006年、ヨガの練習と人生の冒険のためにインドを訪れた際、アーユルヴェーダに出会いました。ERYT500ヨガインストラクターとして、10年以上にわたりアーユルヴェーダの原則を取り入れたヨガ指導を行ってきました。この13年間、毎年インドへ行き、サイレント・メディテーション・リトリートに参加し、アーユルヴェーダのコミュニティで過ごすことで、多くの成長と自身の癒しが起きました。2015年にインドでマイラ・リューインと出会い、Hale Puleとの旅が始まりました。

エミリーは、アーユルヴェーダ、ヨガ、ヴェーダンタを継続的に、そして最近ではサンスクリット語を学んでいます。彼女は日々、アーユルヴェーダを通して注ぎ込む神聖なチャンネルであり、彼女の魂の奥底に語りかけるAyur-vidya（生命の叡智）に敬意を払っています。Hale Puleにいる時、その声をはっきりと聞き取ることができるのです。



ステファニー・イェーガー

ケイは、ヒーリングアートと健康教育の分野で豊かで多彩な経歴を持っています。彼女のキャリアは、30年以上にわたり、一般的な医療、学界、代替療法に及んでいます。看護師としてスタートし、主に事故や救急の現場で働いていましたが、病気や不調の根本的な原因を解決しない医療モデルに非常に不満を感じました。そして健康と癒しを理解するための生涯にわたる探求を始めたのです。

この探究の旅路で、ホメオパシー、摂食障害治療、NLP、ヒーリングサイエンスの修士号、パーマカルチャー、マインドフルネス、ヨガ、そして最後にアーユルヴェーダの資格を取得しました。アーユルヴェーダは自分の家に帰ってきたように感じます。長い間見失っていた自分の一部を取り戻し、探していた道をようやく見つけることができました。マイラのもとで学び、純粹で混じりけのないアーユルヴェーダの知恵の教えを受けられることに、彼女は永遠に、そしてますます感謝しています。



# アチャリヤ (続き)



キルスティン・ボイド

エミリーは、Hale Puleのアーユルヴェーダ・ヘルスカウンセラー・トレーニング、シェフ・トレーニング、トリートメント・トレーニングを修了しました。2006年、ヨガの練習と人生の冒険のためにインドを訪れた際、アーユルヴェーダに出会いました。ERYT500ヨガインストラクターとして、10年以上にわたりアーユルヴェーダの原則を取り入れたヨガ指導を行ってきました。この13年間、毎年インドへ行き、サイレント・メディテーション・リトリートに参加し、アーユルヴェーダのコミュニティで過ごすことで、多くの成長と自身の癒しがありました。2015年にインドでマイラ・リューインと出会い、Hale Puleとの旅が始まりました。

エミリーは、アーユルヴェーダ、ヨガ、ヴェーダンタを継続的に、そして最近ではサンスクリット語を学んでいます。彼女は日々、アーユルヴェーダを通して注ぎ込む神聖なチャンネルであり、彼女の魂の奥底に語りかけるAyur-vidya（生命の叡智）に敬意を払っています。Hale Puleにいる時、その声をはっきりと聞き取ることができるのです。

# トレーニング概要

Hale Puleの600時間アーユルヴェーダ・ヘルスカウンセラー資格取得トレーニングは、自習コースであり、3年の間に自分のペースで完成させることができます。このプログラムは完全にフレキシブルで、いつでも開始することができます。最初のステップは、アグニセラピー・プログラムです。このプログラムを修了した後、Hale Puleのプラクティショナーによるアーユルヴェーダ・コンサルテーションを受けます。あなたの健康でバランスのとれた生活をサポートします。日常生活にアーユルヴェーダをより深く取り入れることで、学習能力が格段に向上することでしょう。

このトレーニングの基礎となるのは、マイラ・リューインが執筆したオンラインのテキストブックです。このテキストには20のレッスンがあり、各レッスンにはマイラの豊富な臨床経験に基づいた音声レクチャーが付属しており、テキストで取り上げられた教えを受講生が応用できるようになっています。

このトレーニングでは、マイラ・リューインによる月1回のZoomでのライブ講義があります。セッションは、講義（年6回）と質疑応答（年6回）が交互に行われます。最低でも年6回のライブセッションへの参加をお願いしています。ご参加いただけないセッションについては、録画をご覧ください。また、トレーニングの重要な一部である過去の講義のライブラリーにもアクセスできます。修了後も継続して録画にアクセスできるので、知識を深めていくことができます。



# HALE PULEサンガ

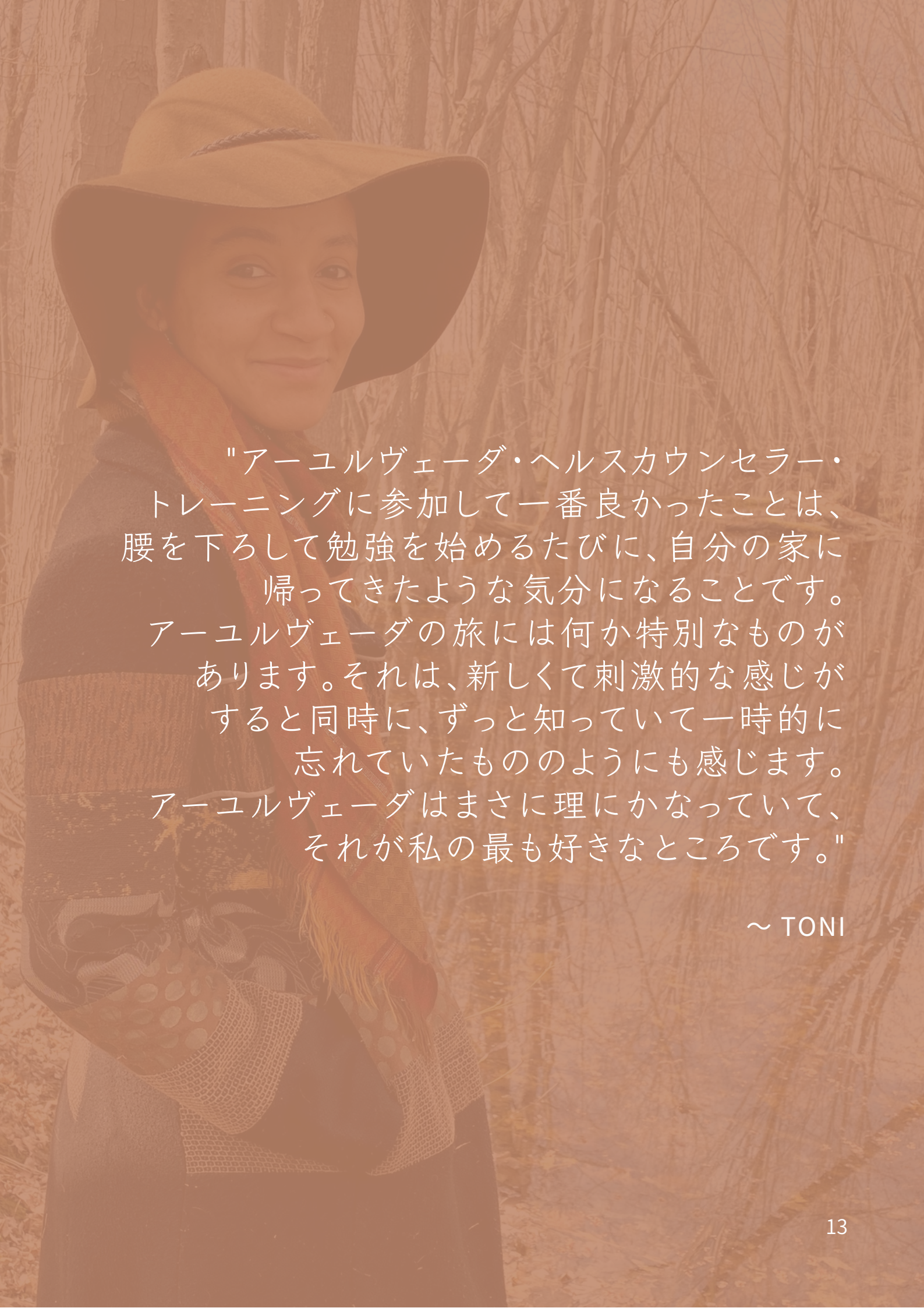
ヘルスカウンセラー資格取得トレーニングの受講生は、マイティー・ネットワークスという学習プラットフォーム上のオンラインコース・コミュニティ『Hale Puleサンガ』のメンバーとなります。これは、Hale Puleのスタッフが管理するコミュニティ・プラットフォームで、世界中の他の生徒たちとつながることができます。

勉強のサポートや励ましが得られるだけでなく、質問をしたり、他の人にアドバイスをしたりすることもできます。自分の理解力を高めたり、自分の言葉で表現する練習をするにも最適な場所です。このコミュニティはトレーニング終了後もご利用いただけます。

# オンライン交流の概要

- アーユルヴェーダ・ヘルスカウンセラーの資格を持つメンターが、学習開始から卒業まで1対1でサポートします。このメンターから、各レッスンの課題のフィードバックを受けることで、あなたのコース教材の理解を深め、広げていきます。
- アーユルヴェーダ・カウンセラーであり、Hale Puleのプログラムマネージャーであるエリカ・キルゴアと定期的な15分間の確認用のチェックイン・コールがあります。この機会に、学びの旅路の感想を話したり、質問をしたり、ガイダンスを受けたりすることができます。
- Hale Puleのスタッフやカウンセラーによる日常的なサポートで、教材や学びに関する疑問や不安を解消します。
- Hale Puleサンガのインタラクティブなアクティビティ・フィードにアクセスして、アーユルヴェーダやヨガのカウンセラーや生徒たちのグローバル・コミュニティと交流することができます。
- マイラ・リューインが毎月行うライブ講義に参加できます。この講義はZoomを通じて配信され、600時間の学習について話し合うことができます。ライブ講義に参加できない場合は、質問を投稿していただくと、マイラがライブ中に回答します。録画はライブレクチャー・ライブラリーに掲載され、受講生の都合に合わせて再生することができます。





"アーユルヴェーダ・ヘルスカウンセラー・  
トレーニングに参加して一番良かったことは、  
腰を下ろして勉強を始めるたびに、自分の家に  
帰ってきたような気分になることです。  
アーユルヴェーダの旅には何か特別なものが  
あります。それは、新しくて刺激的な感じが  
すると同時に、ずっと知っていて一時的に  
忘れていたもののようにも感じます。  
アーユルヴェーダはまさに理にかなっていて、  
それが私の最も好きなところですよ。"

～ TONI

# レッスン

## レッスン1：アグニセラピー

Hale Puleの代表的なクライアント・ウェルネス・プログラムであるアグニセラピーで、消化器系を癒し、生き生きとした生活を送れるように導きます。

アーユルヴェーダ・ヘルスカウンセラー資格取得トレーニングを始めるための最初のステップは、アグニセラピー・プログラムを修了することです。このプログラムでは、マイティネットワークのコミュニティであるHale Puleサンガで、ホリスティックな観点から体と心の働きを説明し、生活の中で実践できるアーユルヴェーダの実践を提供します。アーユルヴェーダ・ヘルスカウンセラー資格取得トレーニングのレッスン2～20で学ぶ、より深い概念を処理し、統合するための基礎となる、体験型教育の実践となります。

## レッスン2：アーユルヴェーダとサーンキヤ哲学の基礎

このレッスンでは、サンスクリット語の使い方、アーユルヴェーダの起源を紹介し、サーンキヤ哲学、真の健康の兆候、マハグナ、4つのプルシャルタについて説明します。

## レッスン3：アーユルヴェーダの解剖学と生理学パート1 パンチャ・マハブータ、グルヴァディ・グナ、ドーシャ、アグニ

このレッスンでは、パンチャ・マハブータ、グルヴァディ・グナ、および生活とアーユルヴェーダケアおいてのそれらの重要性、ドーシャ(性質、機能、主座、バランスを乱す原因、およびバランスをとる要因)、アグニについて説明します。



# レッスン (続き)

## レッスン4：アーユルヴェーダの解剖学と生理学パート2 サブドーシャ、プラナー、テージャス、オージャス

このレッスンでは、サブドーシャとそれらの機能、サブドーシャ間の関係、プラナー、テージャス、オージャスについて説明します。

## レッスン5：アーユルヴェーダの解剖学と生理学パート3 ダートゥ、マラ、カラ、スロータ、器官

このレッスンでは、ダートゥ(それらの機能、それらに影響を与える働き、およびそれらを増やす方法など)、ダートゥへの栄養のプロセス、ウパダートゥ、マラとカラの機能と健康、スロータムシ(4つのスロータムシの流れと機能)、14のスロータムシのそれぞれの悪化の始まりの部位と原因、および、ダートゥ、器官、腺、ドーシャ、スロータムシ間の関係などについて説明します。

## レッスン6：体質 プラクリティとヴィクリティ

このレッスンでは、プラクリティ(それがどのように形成され、ヴァータ、ピッタ、カパに関連する特徴)について説明します。ヴィクリティ(ドーシャ毎の兆候のリストを含む)、異なる体質、およびプラクリティの評価(避けるよう気をつけたい先入観、質問票の使用、口頭の面談、舌、腹部、顔などの身体的観察、ドーシャによる月経周期の特徴、脈診の紹介)、心身におけるマハグナ、4種類のアグニ、およびドーシャ毎のバランスのとれた、およびバランスの乱れた排泄の特徴などについて説明します。

このレッスンの課題では、将来のクライアントに使用するための独自の健康に関する質問票を作成します。毎回のレッスンで学んだことを追加していき、将来クライアントの情報を収集するための幅広いリソースとなります。



# レッスン (続き)

## レッスン7：消化と病気

このレッスンでは、消化の段階、病気(4種類、主な原因、病気の診断に使用される5種類の評価ツール、病気の6段階、病気の経路、病気の進行に関する感覚器官、環境の影響、病気を直す/予防する方法)、病気(消化不良を含む)における消化とアグニの役割などについて説明します。

## レッスン8：クライアントへの対応

このレッスンでは、カウンセラーとクライアントの関係の質、倫理と守秘義務、サンスクリット語の使用、情報の収集、ヴァータの乱れが大きいクライアントへの関わり方、バランスの乱れに執着しているクライアントへの関わり方、サプリメントおよび/または薬を服用しているクライアントへの関わり方、西洋医学または他の治療法の紹介、クライアントが変化していく過程、クライアントツール、およびクライアントへのフォローアップなどについて説明します。

## レッスン9：アハーラ パート1

### 6つの味、オーグメンティングとエクストラクティブ、ラサ、ヴィールヤ、ヴィパーカ、プラバーヴァ、アーユルヴェーダ式食生活のガイドライン

このレッスンでは、健康的な消化機能の構成要素、6つの味(それらとパンチャ・マハブータとの関係、それらの効果、それらの舌上での位置、ドーシャによる味の嗜好)、オーグメンティングとエクストラクティブな食物、ラサ、ヴィールヤ、ヴィパーカとプラバーヴァの影響、アーユルヴェーダの食事ガイドライン(食べ方、食事の量、食事の時間、食欲と空腹、態度と感情を含む)、および食事と病気などについて説明します。

# レッスン (続き)

## レッスン10：アハーラ パート2 食物と食品群の性質

このレッスンでは、食べ物のグループの性質と各グループの中の特定の食べ物(ラサ、ヴィールヤ、ヴィパーカなど)、および精製食品に関連するプラーナなどについて説明します。

## レッスン11：アハーラ パート3 ドーシャ別食物リスト、マハグナ別食物リスト、食物の組み合わせ、 食物との関係

このレッスンでは、パンチャ・マハブータ別の食物、ドーシャとマハグナ別の食べ物リストの使用、旬の食物、自家栽培、バランスの取れた食事、不適切な食べ物の組み合わせ、食べ物との関係、神聖な食べ方などについて説明します。

## レッスン12：ヴィハーラ

このレッスンでは、ドーシャ別1日の時間帯、季節毎に考慮すべき事項、人生の時期、マハグナに従った食事、休養、呼吸、瞑想、スピリチュアルな探求、姿勢の重要性などについて説明します。

## レッスン13：ディナチャリヤ

このレッスンでは、ディナチャリヤ(日課)のガイドラインと、ニドラ(睡眠)、ダ Tantra ヲ ヲ ヲ (歯磨き)、ガンドゥーシャ・スネハン(ゴマ油でのうがい)、ジィヴァ・ニレカーナ(舌磨き)、ジャラ・ネティ(鼻洗浄)、スネハナ・ナシヤ(経鼻油剤法)、カルナプラナ(外耳道のゴマ油ケア)、全身への油のアビヤンガ(オイル塗布)の実践方法などについて説明します。

# レッスン (続き)

## レッスン14：スピリチュアルなつながり アーユルヴェーダとヨガ

このレッスンでは、5つのクレーシャ、スピリチュアルなつながり、ヨガの八支則、ヨガの心理学、サトル・ボディー(微細身)とナディ、チャクラなどについて説明します。

## レッスン15：食事の準備

このレッスンでは、料理と食べ物の役割、台所と料理人のエネルギー、台所の整理整頓、台所用品、食事計画(食事計画表、事前準備、分量)、スパイスの使い方(バランスと節度)、調理(調理方法)、水分補給、前菜やデザートなどについて説明します。また、ギーとシンプルでバランスの取れた食事の作り方のデモンストレーションもあります。

## レッスン16：アーユルヴェーダ療法、ハーブ、レメディー

このレッスンでは、感覚器官のケア、パンチャカルマ、アーユルヴェーダのトリートメント、ドーシャのバランスの整え方、キッチャリークレンズ、アーユルヴェーダ用ハーブの使用(基本的なハーブの組み合わせ、一般的な調合とハーブ)、ホーム・レメディー(家庭治療法)、アロマセラピーについて説明します。宝石療法、カラー・セラピー、マルマ・ポイントシークエンス(手順含む)、マルマ波動セラピー(手順を含む)などについて説明します。

## レッスン17：ヨガ・チキツア、ヴェーダ占星術、ヴァストゥ

このレッスンでは、ムードラ、チャクラ、マントラ、瞑想、ナディのバランスの整え方、直観エネルギー・プラクティス、アンタル・マウナ(沈黙の行)、ヤギャ、アグニホートラ、ヴェーダ占星術、ヴァストゥ・ヴィディヤなどについて説明します。



# レッスン (続き)

## レッスン18：女性、男性、子どもたちの健康と癒し方

このレッスンでは、女性の健康と癒し方について(社会における女性の重要性、月周期と月経、ホルモンバランスの乱れ、月経前症候群(PMS)、避妊、妊娠など)、出産と産後、更年期障害、男性の健康と癒し方、赤ちゃんと子供の健康と癒し方(食事の考慮事項を含む)、女性、男性、子供のための主要なマルマなどについて説明します。

この時点で、あなたは最終的な「健康に関する質問票」を提出します。Hale Puleがそれをチェックし、あなたがそれをクライアント向けに使用するための準備が整います。

## レッスン19：よくある症状と解決策

このレッスンでは、よくある症状(ニキビ、アレルギー、不安、関節炎、癌などを含む)と解決策について説明します。

## レッスン20：事例研究と開業に向けてすべきこと

このレッスンでは、完成したあなたの最終的な「健康に関する質問票」を、あなたの知り合いに記入してもらうことが含まれます。また、Hale Puleクライアント3人分の質問票を見て、各クライアントの考察と推奨事項を提供していただきます。

# レッスン (続き)

## 臨床教育：クライアント15人分のコンサルテーション

臨床教育は、これまでのコースで得た知識や経験を実践する機会を実践する機会です。ここでは、15件のクライアントのコンサルテーションの録画を観察し、付随する健康に関する質問票を評価します。観察結果に基づいて、対象となるクライアントにプランを提供し、マイラ・リューインが実際に行った推奨事項と比較する機会を設けています。

最終試験：すべてのレッスンを終えたら、実際の事例研究で構成される口頭の最終試験を完了します。

## 課題図書

### 日本語版のあるもの - 必須

- 『Freedom in your Relationship with Food』  
『もっと自由にアーユルヴェーダ流食べ方暮らし方』 日本語版  
マイラ・リューイン(著)
- 『Ayurveda and Marma Therapy: Energy Points in Yogic Healing』  
『改訂 アーユルヴェーダとマルマ療法』 日本語版  
デイヴィッド・フローリー、スパーシュ・ラナーデ、  
アヴィナーシュ・レーレ(著)

### 英語版のみ(日本の受講者は免除) - 参考図書

- Prakriti: Your Constitution by Robert Svoboda
- Ayurveda and the Mind by David Frawley
- Ayurveda Panchakarma by Sunil V.Joshi, M.D.

書籍はすべて別売りです。

# スケジュール

Hale Puleのアーユルヴェーダ・ヘルスカウンセラー・プログラムは、購入日から3年以内に全プログラムを終了さえすれば、自分のペースで進められるプログラムです。

以下は、各レッスンを完了するための推奨スケジュールです。これは必須のスケジュールではありませんが、学習計画を立てたり、各レッスンを学び消化するのに十分な時間を確保するための一般的な推奨事項です。

私たちは皆さんをサポートし、ガイドしていきますが、自分の学習ペースを計画し、3年間で修了するスケジュールに責任を持つのは皆さんです。

自分のペースを保つために、プログラムを開始した時期に応じて完了日を記入します。何かあって勉強から離れることになったら、このタイムラインに戻って、3年間で完成させることを念頭に置いて、適宜計画を調整してください。



# スケジュール (続き)

マイルストーン	推奨期間	完了日
レッスン1：アグニセラピー	6週間	
レッスン2：アーユルヴェーダと サーンキヤ哲学の基礎	4週間	
レッスン3：アーユルヴェーダの解剖学と 生理学パート1	4週間	
レッスン4：アーユルヴェーダの解剖学と 生理学パート2	4週間	
レッスン5：アーユルヴェーダの解剖学と 生理学パート3	8週間	
チェックイン・コール#1	15分	
レッスン6：体質 プラクリティとヴィクリティ	6週間	
レッスン7：消化と病気	5週間	
レッスン8：クライアントへの対応	6週間	
レッスン9：アハーラパート1	4週間	

# スケジュール (続き)

マイルストーン	推奨期間	完了日
レッスン10：アハーラ パート2	4週間	
チェックイン・コール#2	15分	
レッスン11：アハーラ パート3	5週間	
レッスン12：ヴィハーラ	4週間	
レッスン13：ディナチャリヤ	4週間	
レッスン14：スピリチュアルつながり アーユルヴェーダとヨガ	4週間	
レッスン15：食事の準備	4週間	
チェックイン・コール#3	15分	
レッスン16：アーユルヴェーダ療法、 ハーブ、レメディ	5週間	
レッスン17：ヨガ・チキツア、 ヴェーダ占星術、ヴァストゥ	4週間	




## スケジュール（続き）

マイルストーン	推奨期間	完了日
レッスン18：女性、男性、子どもたちの健康と癒し方	5週間	
レッスン19：よくある症状と解決策	4週間	
レッスン20：事例研究と開業に向けてすべきこと	3週間	
キャップストーン	8～12週間	
最終試験	2～4週間	

## ライブ講義

バーチャル・ライブ講義は、月に一度、Zoomを使って行われます。マイラとHale Puleチームは、コースのさまざまなトピックを掘り下げ、受講生が質問したり、教材のコンセプトを明確にしたりする機会を提供します。各セッションは録画され、ライブ・セッション・ライブラリーに保存され、受講者はいつでも視聴することができます。Hale Puleのライブ講義ライブラリーには、アーユルヴェーダ、ヨガ、そしてクライアントとのワークの基礎に対する理解を深めるために、すでに多くのライブ講義が収められており、今後も拡大していきます。



皆さんが、アーユルヴェーダの  
ヘルスカウンセラーになるために、  
私たちと共に学び、  
深く充実した旅に出られることを  
楽しみにしています。



HALE PULE  
AYURVEDA & YOGA