

「1万人のハトのポーズ」概要

事業・活動名	1万人のハトのポーズ
主催団体名	株式会社 LAVA International
開催場所	ホットヨガスタジオ LAVA 全店舗（全国 420 店舗）
事業概要	
具体的な支援内容	<ul style="list-style-type: none"> ・「ハトのポーズ」ができるようになることをマイベスト目標に掲げ、オンライン（オリジナル瞑想アプリ MEISOON）とオフライン（10分ヨガ、マスターレッスン・ハトのポーズへの道）の両面で、レベルに応じて、目標達成に向けた行動を支援。 【MEISOON】アプリに収録されている「ハトのポーズへの道」を活用し、レベルに合わせプラクティス。 【10分ヨガ】店舗における通常レッスンの前後10分間でプチ講座を実施。 【マスターレッスン】通常レッスンを累計20回以上受講したマンスリーメンバー向けにハトのポーズを解説。
対象者	会員向け
マイベスト目標の例	<p>ハトのポーズ（レベル1～3）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・レベル1（初級編）：股関節が前後に開き、上体が引き上がっている状態 ・レベル2（中級編）：股関節が前後に開き、骨盤が正面を向いた状態で上体が引き上がっている ・レベル3（完成編）：股関節が前後に開き骨盤が前に向いていて、胸が開き呼吸ができている
参加者が行動を継続するための工夫	<ul style="list-style-type: none"> ・オンラインとオフラインでの支援により、モチベーションをアップするとともに、初級者から上級者まで幅広く取り組むことが可能。 ・2020年夏頃に1万人を収容できるスタジアム等において成果を発表する場を設ける予定。
URL	