



主催：



NPO法人
日本YOGA連盟

(内閣府認証 府国生第 900 号)

<http://www.npo-yoga.com>

7日間指導者養成講座

～あなたの活躍で、街を元気に!健康に!～

ヨガ理論をはじめアサナの基礎から応用までの指導法を習得できます。レッスンの進め方や高齢社会に対応できるヨガなど、幅広く学べ、今後の活動に活かします。

開催期間／2012年7月～10月 土曜日の7日間(詳しい日程は裏面にて)

時間／各日とも10:00～16:00 予定

会場／盛岡市紺屋町 YOGA STUDIO(盛岡市紺屋町 4-24)

講師／NPO 法人日本 YOGA 連盟指導員

受講料／一括払い 105,000 円 (税込) テキスト代含

申込方法／住所、氏名、電話番号を明記の上、メールまたは FAX にてお申込後、以下の口座へ受講料をお振込下さい。

振込先 ゆうちょ銀行 00980-6-46185 特定非営利活動法人日本ヨガ連盟

【受講を終了された方には・・・】

- ・全カリキュラム修了者に「修了証」の発行
- ・「ヘルスケア・ワーカー」試験の受験資格取得
- ・「ヘルスケア・ワーカー」試験は筆記、実技、実習を経て、認定されます。
- ・認定後はヘルスケア・ワーカー(派遣活動員)として、社会貢献の場で活動していただきます。さらに、連盟指導員の資格取得にもつながっていきます。

お申込・お問い合わせ先

NPO 法人日本 YOGA 連盟

〒533-0033 大阪市東淀川区東中島 1-20-19-1006

TEL 06-6328-7766 FAX 06-6328-7733 E-mail info@npo-yoga.com

7日間指導者養成講座 詳細

概要

「ヘルスケア・ワーカー」及び「指導者」を目指したい方向けの7日間の講座です。
ヨガ理論をはじめ、ポーズの基礎から応用までの指導法を習得できます。
教室のレッスンの進め方から高齢化社会に対応できるヨガまで幅広く学べ、今後の活動に活かします。
ヨガを深く勉強したい方向けの講座になります。

カリキュラム内容

1日目	7/7	ヨガ理論 ヨガとは、ヨガの歴史 ウォーミングアップの必要性和効果 座法・くつろぎ・簡単ポーズ ネコ
2日目	7/21	ヨガ八段階 ウォーミングアップから簡単ポーズ 魚・前屈
3日目	8/25	ヨガを始めるにあたり 心得・精神的な心構え 正姿勢、丹田とは 呼吸体操 ポーズ コブラ・ねじり・ラクダ
4日目	9/8	呼吸法 ポーズ 弓・鋤・逆さか・三角
5日目	9/29	ヨガ修正法 身体の見方（ゆがみなど） 積極的・消極的修正法
6日目	10/13	高齢者ヨガ指導法 イスを使用したヨガ・車椅子対応ヨガなど 高齢者を指導実践に当たっての注意点（内科的・外科的）
7日目	10/20	実生活に役立つツボ刺激法 東洋医学論/経絡の学びなど 指導者の心得。NPOとは？・派遣活動員の使命について

※プログラム日程や会場は都合により変更することがあります。

※カリキュラム内には福祉施設での現場実習が含まれます。

ヘルスケア・ワーカー試験のご案内

日程 11月11日(日)

詳細は、養成講座終了後お知らせいたします。

事務局 行 7日間指導者養成講座申込書

2012年盛岡開催

氏名(フリガナ)	電話番号
住所	
〒	

FAX 06-6328-7733