

## 第 4 4 回 東京開催

# 7日間 ヨガ指導者(インストラクター) 養成講座

～あなたの活躍で、街を元気に!健康に!～

日本YOGA連盟の指導者養成講座は、受講修了した方がNPOの一員として活躍できるシステムを設定しています。

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。  
ヨガが初めての方でも学びやすい内容となっております。

開催期間／2014年7月～10月の7日間(詳しい日程は裏面にて)

時間／各日とも10:00～17:00 予定

会場／カルフル(東京都渋谷区 恵比寿 4-6-1 恵比寿 MF ビル B1)

講師／NPO 法人日本 YOGA 連盟認定 人材育成講座指導員

受講料／一括払い 108,000 円 (税込) テキスト代含

定員／10名

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

申込締切／7月1日

## お申込・お問い合わせ先

NPO 法人日本 YOGA 連盟

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

〒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](mailto:info@npo-yoga.com)

事務局 行 7日間ヨガインストラクター養成講座申込書 第44回東京開催

氏名(フリガナ)	電話番号	メールアドレス
住所	ヨガ歴	
〒		

## カリキュラム内容

1日目	7/13	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 ポーズ(ネコ)
2日目	7/27	ヨガ八段階 ウォーミングアップから簡単ポーズ ポーズ(魚・前屈)
3日目	8/31	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	9/7	呼吸法 ポーズ(弓・鋤・逆さか・三角)
5日目	9/28	ヨガ修正法 身体の見方(ゆがみなど) 積極的・消極的修正法 太陽礼拝
6日目	10/5	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	10/18	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や教室での現場指導の実習が含まれます。

## 全日程を終了された方

受講の証明として、修了証を授与いたします。

## インストラクターとして活動したい方

会員登録	正会員の会員登録と受験申込の手続きをします
認定試験	インストラクター認定試験(筆記、実技)を受験します
合格	筆記、実技試験の合否判定が通知されます
実習	当連盟派遣活動先での現場実習を2回行います
認定	当連盟認定インストラクターとなり派遣活動に参加できます

※詳しい活動の内容は、ホームページをご覧ください。

## 平成26年度ヘルスケア・ワーカー試験について

2014年11月9日(日曜日) ※詳細は、養成講座終了後お知らせいたします。