

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。



NPO法人  
日本YOGA連盟 主催：  
(内閣府認証 府国生第 900 号)

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

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る内容  
今後の活動に広く活かせる  
ヨガを深く勉強したい方向けの講座  
ヨガが初めての方にもとても学びやすい内容

## 第 48 回 福岡開催

# 7日間ヨガインストラクター養成講座

ヨガのインストラクターを目指したい方向けの7日間の養成講座

日程	カリキュラム内容
1 日目	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	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	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	呼吸法 ポーズ(弓・鋤・逆さか・三角)
5 日目	ヨガ修正法 太陽礼拝 身体の見方(ゆがみなど) 積極的・消極的修正法
6 日目	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 高齢者の指導実践に当たっての注意点(内科的・外科的)
7 日目	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

☆全カリキュラム受講  
終了で修了証の発行

定員  
10名

☆補講システムあり  
(詳細は裏面に記載)



※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。  
※詳しい活動の内容は、ホームページをご覧ください。

修了された方は!

**社会貢献への道**  
(インストラクターの認定)

開催日：12/7、12/21、1/18、1/25、2/1、2/22、3/1

時間：10：00～17：00

会場：北九州パレス(北九州市小倉北区井堀 5-1-3)

正会員登録  
(12,000円)

インストラクター試験  
申し込み  
(20,000円)

インストラクター試験  
(年2回5月と11月)

合格後  
実習2回

インストラクターの認定  
派遣活動員として  
社会貢献の場で活動

## 申込方法

裏面の受講申込書に必要事項をご記入の上、メールまたはFAXにてお申し込み下さい。その後、以下の口座へ受講料をお振込下さい。

受講料／一括払い 108,000円(税込) テキスト代含

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

## 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

## 第 48 回 福岡開催 『受講申込書』

申込締切／11 月 28 日

(フリガナ) 氏 名			電話番号	
			FAX	
			メールアドレス	
住 所	〒			
生年月日		ヨガ歴	* 初心者	* 経験ある 年 月
ヨガ指導歴				
ヨガ資格				
過去に経験した職種や資格、特技など				
ボランティア活動状況	<input type="checkbox"/> 個人でしている <input type="checkbox"/> グループで活動 <input type="checkbox"/> 特に活動してない	内容 グループ名( )		
受講の目的				

○ご記入いただきました個人情報は、当連盟開催の養成講座に関することにのみ使用させていただきます。

○納付された受講料については、自己都合の場合による返金は致しかねますので、ご了承ください。

○当講座欠席時の補講と再受講について

1、受講開始の翌年度末まで、欠席した講座の該当日を無料で受講できます。(受講申込したエリア以外での受講も可能)但し、受講者の都合で講座日以外の日程で補講を希望する場合はプライベートレッスンとなりますので、発生した経費を負担していただきます。

2、3 年目以降の補講となる場合は有料となります。

3、既に養成講座を修了している方は、有料で再受講することができます。