

第50回 大阪開催 7日間ヨガインストラクター養成講座 カリキュラム

	日程	会場	カリキュラム内容
			理論 と 実技
1	2月15日(日) 10:00~17:00	ヨガ連盟 事務所	ヨガ理論 ヨガとは・ヨガの歴史 NPOとは・派遣活動員の使命について ウォーミングアップの必要性と効果 座法・くつろぎ・簡単アーサナ ネコ
2	2月22日(日) 10:00~17:00		ヨガ八段階 ウォーミングアップから簡単アーサナ 魚・前屈
3	3月8日(日) 10:00~17:00		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 アーサナ コブラ・ねじり・ラクダ
4	3月15日(日) 10:00~17:00		呼吸法 アーサナ 弓・鋤・逆さか・三角
5	3月22日(日) 10:00~17:00		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)
6	3月29日(日) 10:00~17:00		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
7	4月12日(日) 10:00~17:00		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。

*1 会場 NPO法人日本YOGA連盟 本部事務局

大阪市東淀川区東中島1丁目20番19号新大阪ヒカリビル1006号

*2 日程は都合により変更することがあります。

*3 カリキュラム内容は順番を変更することがあります。

*4 インストラクター試験 5月10日(日)

※会場は、NPO法人日本YOGA連盟 本部事務局です。