

# 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

- ✓ 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
- ✓ 地域社会の課題に広く活かせる豊富な内容
- ✓ 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



日本YOGA連盟の養成講座は、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。

**日程** : 2018年9月からの全7回

**時間** : 10:00~17:00(休憩1時間含む)

**会場** : 長浜市民交流センター

(長浜市地福寺町 4-36)

**受講料** : 一括払い 111,456円(税込)

※上記金額は、テキスト代を含みます

**定員** : 5名(お早目にお申込みください。)

### ▼こんな方に！

- ヨガインストラクターを目指したい方
- ヨガ教室のレッスンの進め方を学びたい方
- NPO活動・社会貢献について深く学びたい方
- ヨガを通して社会貢献活動をしたいと考えている方

☆オリジナルテキスト使用

☆補講システムあり(詳細は裏面に記載)

☆全カリキュラム受講終了で修了証の発行  
(資格試験の受験資格が得られます(費用別途))

☆インストラクター認定者にはヨガ連盟の  
『オリジナルTシャツ』&『指導に活かせる  
「症状別DVD」6本』をプレゼント！

日程	カリキュラム内容
9/9 (日)	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)
9/30 (日)	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)
10/28 (日)	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・バッタ・ねじり・ラクダ)
11/25 (日)	呼吸法 ポーズ(弓・鋤・逆さか立ち・三角)
12/16 (日)	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
1/20 (日)	高齢者ヨガ指導法(イスを使用したヨガ・車椅子対応ヨガ等) 高齢者の指導実践に当たっての注意点(内科的・外科的)
3/10 (日)	東洋医学論/経絡の学びなど/実生活に役立つツボ刺激法 指導者の心得/NPOとは?/派遣活動員の使命について

### インストラクター認定を目指す方(以下は任意です)

- 当連盟の入会と別途受験申込みが必要となります。
- 試験は年に2回5、11月の第二日曜日に実施。
- 7日間の全課程修了者のみ受験可能

<b>会員登録</b>	当連盟の入会(正会員)	年会費 6,000円
<b>受験申込</b>	資格試験の受験申込	受験料 21,600円(税込)
<b>資格試験の受験</b>	インストラクター試験(筆記、実技)を受験	
<b>実技実習</b>	実習を2回実施、報告	
<b>資格認定</b>	インストラクター認定	登録料 6,000円

### 【資格認定後】

※詳しい活動の内容は、ホームページをご覧ください。

- ◆ 認定インストラクターの認定証を授与
- ◆ 当連盟主催の勉強会・研修会などのスキルアップに参加
- ◆ 講師派遣活動に関するフォローアップ制度あり
- ◆ ヨガを通じた企画のバックアップ

※インストラクター試験開催日は、2019年5月12日になります。  
※講師は日本ヨガ連盟認定ティーチャーインストラクターです。  
※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。