

# 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** : 2019年1月からの全7回  
**時 間** : 10:00~17:00(休憩1時間含む)  
**会 場** : 方南カルチャー  
 (東京都杉並区方南 2-23-22)  
**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** : 15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

☆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  |
|-------------|---|
| 1/13<br>(日) | ヨガ理論/ヨガとは/ヨガの歴史<br>ウォーミングアップの必要性和効果/座法/くつろぎ/<br>簡単ポーズ/ポーズ(ネコ)   |
| 1/27<br>(日) | ヨガ八段階<br>ウォーミングアップから簡単ポーズ/ポーズ(魚・前屈)                             |
| 2/3<br>(日)  | ヨガを始めるにあたり/心得/精神的な心構え<br>正姿勢/丹田とは/呼吸体操/<br>ポーズ(コブラ・バッタ・ねじり・ラクダ) |
| 2/17<br>(日) | 呼吸法<br>ポーズ(弓・鋤・逆さか立ち・三角)  |
| 3/3<br>(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)<br>高齢者の指導実践に当たっての注意点(内科的・外科的)      |
| 3/17<br>(日) | ヨガ修正法<br>身体の見方(ゆがみなど)/積極的・消極的修正法/太陽礼拝                           |
| 4/14<br>(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<br>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。

# 受講申込書

第 76 回 東京開催

申込締切 / 12月 25日

|                     |  |                     |       |   |
|---------------------|--|---------------------|-------|---|
| (フリガナ)<br>氏名        | 電話番号   |                     |       |   |
|                     | FAX  |                     |       |   |
|                     | メールアドレス  | 携帯                  |       |   |
| PC                  |  |                     |       |   |
| 住所                  | 〒  |                     |       |   |
| 生年月日                | ヨガ歴  | *初心者 *経験あり<br>年 月 日 | ヨガ指導歴 | 年 |
| ヨガ資格                |  |                     |       |   |
| これまで経験のある職種や資格、特技など |  |                     |       |   |
| ボランティア活動状況          | <input type="checkbox"/> 個人でしている<br><input type="checkbox"/> グループで活動<br><input type="checkbox"/> 特に活動していない | 内容<br><br>グループ名( )  |       |   |
| 受講の目的               | <input type="checkbox"/> 講座内容に興味があった <input type="checkbox"/> 自身のスキルアップ <input type="checkbox"/> その他( )    |                     |       |   |

○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もの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。

## お申し込み方法

|               |   |
|---------------|---|
| <b>受講申し込み</b> | 受講申込書に記入、メール・FAX・郵送にてお申し込み下さい。  |
| <b>受講料振込</b>  | 受講料を郵便局にて下記口座へお振込みください。<br>【口座番号】 00980-6-46185<br>【加入者名】 特定非営利活動法人日本ヨガ連盟 |
| <b>受付完了</b>   | お振込みをもって、受講受付完了となります。<br>受付完了の方には、講座案内をお送りします。                            |

## お申し込み・お問い合わせ先

NPO 法人日本 YOGA 連盟 <http://www.npo-yoga.com>

〒020-0885 岩手県盛岡市紺屋町 4-24 TEL : 019-601-8891