

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



日本ヨガ連盟の養成講座は、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 : 2020 年 1 月からの全 7 回

時 間 : 10:00~17:00(休憩 1 時間含む)

会 場 : かたの健康会館

(大阪府枚方市川原 12-1-102)

受講料 : 一括払い 113,520 円 (税込)

※上記金額は、テキスト代を含みます

定 員 : 8 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
1/12 (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)
1/26 (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)
2/9 (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)
2/23 (日)	呼吸法 ポーズ(弓・鋤・逆さか立ち・三角)
3/8 (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
3/22 (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)
3/29 (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

※インストラクター試験開催日は、2020 年 5 月 10 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。

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

会員登録	当連盟の入会(正会員)	年会費 6,000 円
受験申込	資格試験の受験申込	受験料 22,000 円 (税込)
資格試験の受験	インストラクター試験(筆記、実技)を受験	
実技実習	実習を 2 回実施、報告	
資格認定	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

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