

第84回 東京開催

9日間ヨガインストラクター養成講座



認定NPO法人
日本ヨガ連盟

ヨガのインストラクターを目指したい方向けの9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
- ✓ 講義についてはオンライン（zoom）利用



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11月からの全9回
会場 : 龍村ヨガ研究所
(対面) (東京都中野区東中野 4-9-1 第一元太ビル 4F)
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 : 7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

☆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))

日程	時間	カリキュラム内容	
11月1日(日)	13:00~17:00	zoom	講義:オリエンテーション、ヨガ理論、八段階
11月15日(日)	10:00~16:30	対面	実技: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)
12月13日(日)	13:00~15:30	zoom	講義:ヨガを始めるにあたり、精神的な心構え、呼吸法
12月20日(日)	10:00~17:00	対面	実技: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)
1月10日(日)	10:00~17:00	対面	実技:ポーズ(魚、前屈、弓、鋤、逆さか立ち、三角)
1月31日(日)	10:00~17:00	対面	講義:修正法 実技:修正法
2月14日(日)	13:00~15:30	zoom	講義:高齢者社会を迎えて、高齢者の運動実施に当たっての注意点(内科的、外科的)
2月28日(日)	13:00~16:00	zoom	講義:東洋医学
3月21日(日)	10:00~17:30	対面	実技: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)、経絡にそったアーサナ、ツボ、指導者の心得、NPOとは、派遣活動員の使命について
4月11日(日)	10:00~17:00	対面	実技:予備日

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。
- 9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