

ヨガ初心者でも受講可能  
講師経験がなくても先輩インストラクターと一緒に経験値を増やせる

ヨガのインストラクターを目指したい方向けの 10 日間の養成講座

# ヨガインストラクター 養成講座

## ▼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
- ・自分自身の知識や技能を高めたい方
- ・身近な人の健康維持に協力したい方
- ・超高齢社会に対応できるヨガの指導方法を学びたい方

**受講料：249,450円(税込)**

※上記金額には受講料、テキスト代、資格取得試験料、初年度会費・資格登録認定料が含まれます。  
※資格取得試験・認定は任意となります。

第93回 滋賀開催

日程：10月8日から

2023年2月26日

10:00~17:00

(休憩1時間あり)

会場：さざなみタウン

(長浜市高田町12-34)

※オンライン開催に変更となる場合もございます。

定員：5名(先着順)

## [カリキュラム]

Chapter1 ヨガの理論

Chapter2 NPO 法人としてのミッション

Chapter3 プラナヤマ、各種呼吸法、呼吸体操、瞑想

Chapter4 ウォーミングアップ、シャバアーサナ、  
アーサナ(13種)、太陽礼拝、五体投地

Chapter5 修正法

Chapter6 ヨガに必要な人体のしくみ

Chapter7 ヨガの指導にあたり

Chapter8 介護予防ヨガ、口コモ予防ヨガ体操

Chapter9 統合医療1 東洋医学とヨガ

Chapter10 統合医療2 アーユルヴェーダとヨガ  
インストラクター試験

※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。

詳しくはホームページをご覧ください。

<http://www.npo-yoga.com>

お申し込み・お問い合わせはこちらへ

第 93 回 滋賀開催

1	10/8	土	[座学]Chapter 1 ヨガの理論、Chapter 6 NPO 法人としてのミッション [実技]Chapter 3 シャバアーサナ、ウォーミングアップ
2	10/9	日	[座学・実技]Chapter 2 プラナヤマ
3	11/5	土	[座学]Chapter 3 アーサナ [実技]Chapter 3 アーサナ (長坐前屈、ねこ、ねじり、コブラ、魚、弓、バッタ)
4	11/6	日	[座学・実技]Chapter 4 修正法
5	12/10	土	[座学・実技]Chapter 5 ヨガに必要な人体のしくみ、 Chapter 7 ヨガの指導にあたり 実技指導ロールプレイング
6	12/11	日	[座学]Chapter 8 介護予防ヨガ [実技]ロコモ予防ヨガ体操
7	1/14	土	[座学・実技]Chapter 3 アーサナ (鋤、ラクダ、犬、三角、肩立ち、アーチ)
8	1/15	日	[座学・実技]Chapter 9 統合医療 1 東洋医学とヨガ
9	2/25	土	[座学]Chapter 10 統合医療 2 アーユルヴェーダとヨガ、Chapter 3 アーサナ 月の礼拝 [実技]Chapter 3 アーサナ (太陽礼拝、五体投地法)
10	2/26	日	[座学]試験対策、[実技]実技指導
試験	5/14	日	自宅受験