



認定NPO法人日本ヨガ連盟



## ヨガインストラクター講師派遣ご案内

お元気ですか？ココロとカラダ

「ココロ」と「カラダ」のバランスを整えることができるヨガなどを通じて、すべての人に対し、病気の予防や体質改善など健康になるお手伝いと、ヨガの健全な普及を目指し、指導者の育成を行い、社会福祉に貢献する活動をしています。

## 当法人が選ばれる3つの特徴

1

ヨガインストラクター  
のエキスパート

2

充実のプログラム

3

安心の価格

- ✓ **インストラクター**  
基本知識と専門知識を兼ね備えた人材  
(専門：メンタルヘルス、健康ウォーキング、認知症予防など)
- ✓ **充実したプログラム**  
裏面を参照
- ✓ **安心の価格**  
営利目的ではありません。ヨガの健全な普及と発展を目的としております。

### 講師派遣費用の目安

学校・非営利団体の場合 10,000円～

企業・労働組合の場合 30,000円～

※時間や対象人数、ご予算に応じて調整させていただきます。

※別途、消費税を課税させていただきます。

### お申込み・お問合せ



認定NPO法人  
日本ヨガ連盟

〒020-0885岩手県盛岡市紺屋町4-24

MAIL : info@npo-yoga.com

TEL : 019-601-8891

URL : <https://www.npo-yoga.com>



受付時間：平日9：00～16：00

## 全身ヨガ

### ・マットを使用したヨガ

効能：全身をほぐし血行促進、ゆがみ修正、深いリラクゼーション。

対象：成人、高齢者、中高生、障がい者、妊婦

## キッズ・学校ヨガ

### ・未就学児用ヨガ、親子ヨガ、小中学生向けヨガ、運動部用ヨガ

効能：成長に必要な神経の発達や筋力を養う。ストレス発散、集中力を身に着ける。

対象：児童、中高生、障がい者

## ゆったりヨガ

### ・マットを使用したヨガ

効能：全身をほぐし血行促進、ゆがみ修正、深いリラクゼーション。

対象：成人、高齢者、中高生、障がい者、妊婦

## マインドフルネス

### ・メンタルヘルスに有効なセラピーヨガ

効能：脳を休ませる。ストレスや不安の対処法が身につく。モチベーションの向上。

対象：成人、高齢者 児童、中高生 妊婦

## 椅子ヨガ

### ・椅子に座ってできる簡単ヨガ

効能：初心者が普段着で手軽に始められる。全身のコリを解消、疲れにくい体になる。

対象：成人、高齢者、中高生、障がい者、妊婦

## 健康ウォーキングヨガ

### ・屋外で行う心身に負担の少ないウォーキングとヨガ

効能：森林で呼吸法し血圧安定。ストレス解消。深いリラクゼーションと疲労回復効果。

対象：成人、高齢者、未就学児、児童、中高生、障がい者、妊婦

## 眼・肩・腰ほぐしヨガ

### ・事務作業や家事等で凝り固まった箇所をほぐすヨガ

効能：関連部位（ツボなど）を学べる。血行促進、疲労回復、自律神経が整う。

対象：成人、高齢者、未就学児、児童、中高生、障がい者、妊婦

## 呼吸法

### ・腹式呼吸、片鼻呼吸など各種呼吸法

効能：呼吸に必要な筋肉を丁寧にほぐす。ストレスや緊張など乱れがちな自律神経を整える。

対象：成人、高齢者、未就学児、児童、中高生、障がい者、妊婦



詳細はHPをご確認ください

