

ヨガインストラクター養成プログラム

大自然溢れるカナダ・バンクーバーで北米でも最も認知度の高い全米ヨガアライアンス認定のヨガインストラクター資格を取得するプログラムです。これまでに数多くの留学生や現地カナダ人を育て上げた経験豊かなインストラクターが、ヨガの登竜門と呼ばれるインストラクター養成講座を提供しています。世界50カ国で通用する「全米ヨガアライアンス」は国際認定資格でもあるため、日本国内はもちろん世界を舞台に活躍できます。

❖カナダ・バンクーバーでヨガを学ぶ理由

- 日本の養成講座とほぼ同じ料金で世界で活躍する

トップレベル講師から学べる

- 世界で通用する資格と経験
- ヨガ漬けの生活で集中講座
- 日本で受けるより安く憧れの海外生活
- 日本人アシスタント講師がいて安心



❖参加資格

- 最低6ヶ月程度のヨガ経験
  - 中級以上の英語力
- (英語力が上級の方は7-8月の1か月集中講座のお申込みが可能です。2016年は7/23-8/23、フルタイムコース)

2016年度プログラム日程

2016年1月20日-4月3日

【スケジュール】

水曜日・金曜日：19:00-22:00  
土曜日・日曜日：12:15-17:30

4月13日-6月22日

\*日本人講師による現地フォロー付

【スケジュール】

水曜日・金曜日：19:00-22:00  
土曜日・日曜日：12:15-17:30

9月21日-11月30日

【スケジュール】

水曜日・金曜日：19:00-22:00  
土曜日・日曜日：12:15-17:30

●スケジュール/コース時間は変動する可能性があります  
\*4月以外のコースはスカイプによる日本人講師のサポート付

プログラム費用に含まれるもの

ヨガインストラクター養成講座費用

空港片道ピックアップ

現地サポート・オリエンテーション費用

ヨガスタジオ・施設利用費用

ヨガクラス受け放題パス  
(コース受講期間中)

プログラム・施設手配費用

修了証書発行費用

【カナダインストラクター養成講座の特徴】

- 世界に通じる幅広いヨガスタイルに対応
- インストラクター全員全米ヨガアライアンス認定講師
- 日本人講師1名常勤で日本語による予習・復習が可能
- ヨガスタジオ内だけではなく屋外でのヨガを推奨

【受講可能なヨガ種類】

- ハタヨガ
- クンダリーニヨガ
- パワーヨガ
- アシュタンガヨガ
- インヨガ



【講師紹介】



グロリア・ラタム講師 (全米ヨガアライアンス500時間コース認定講師) Sempervivaのディレクターでありインストラクター養成コースを担当するヨガ暦20年以上のベテラン講師。ヨガ・オブ・ハート著者のMark Whitwell氏を始め、Rolf Gates氏、Shiva Rea氏、Annie Carpenter氏など世界で活躍する講師に師事。世界各地で1年を通してインストラクター養成講座を開催しており、英語を第一言語としない生徒へのコース提供にも豊富な経験がある。また、現在はヨガ初心者向けのDVD発売とアジア・東ヨーロッパでのヨガ発展に向けて全力を注いでいる。

\* ホームステイ滞在をご希望される場合はお手配費用が\$210かかります

## 基礎テクニック・実践-100時間

- アサナヨガ\*
- プラナマヤヨガ\*\*
- クリヤヨガ
- クンダリーニヨガ
- ヨガチャンティング（瞑想法）
- 精神統一・ヨガ瞑想

## ヨガ教授法-20時間

- 教授方法
- インストラクターの心構え
- デモンストレーション・補助・教授法
- ヨガ習得過程について

## 解剖学論と生物学-20時間

- 人間の体について\*\*\*
- 神秘学・エネルギー源・チャクラシステム
- ヨガ哲学と概論

## 健康なライフスタイルについて-30時間

- 古代ヨガ哲学と現代生活習慣の違い
- 古代ヨガ経典
- インストラクターになるための倫理学
- ヨガと共に生きる

## プラクティカム-10時間

インストラクターとして授業参加・アシスタント

## \*アサナ教授法（全てのヨガスタイル・ポジションの詳細を学び教授に役立てる）

- 美しいポーズの保ち方・体の支柱の役割について
- 一つ一つのポーズが持つ体と心への役割について
- 姿勢の補正と体内パワーの向上方法
- クラスの構成の仕方について：テーマの作成とそれに沿ったクラスの作り方
- ポーズの言語化：理解しやすくイメージ溢れる言葉で一つ一つのポーズを説明
- 初心者へヨガを教える際の重要なポイントについて
- 妊婦、子ども、シニア、持病を持つ生徒など特別な層にヨガを教える際のポイント
- 生徒と講師の良い関係の築き方
- ヨガ講師の適正について、心の持ち方

## \*\*プラナヤマ（日常に欠かせない体内エネルギーや生命力のコントロール法教授法）

- カパラバティ・ウジャイ・ナディショーダンなどのプラナヤマ呼吸方法の教授法
- 邪念の浄化方法と呼吸の本質についての教授法

## \*\*\*解剖学/ヨガ解剖学

- ヨガの体に生む効果
- プラナの本質と体・精神との関係性
- クンダリーニヨガによる毛細血管と体内酵素の働き
- チャクラシステムと体内浄化効果
- 循環、リンパ、消化器官について
- 自律神経、免疫システム、生殖器システムについて

