

# 全米ヨガアライアンス認定コース 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。

## プログラム費用

お問い合わせください

## 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

空港送迎費用（往復）

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

1ヶ月ヨガクラス受け放題パス費用

プログラム・施設手配費用

修了証書発行費用

## ❖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
- 通訳付き、又は日本人講師なので安心



## ❖参加資格

- 最低6ヶ月程度のヨガ経験
- 日常英会話程度の英語力

## 滞在方法オプションと費用

ホームステイ： 約8.5万円/1ヶ月  
英語環境・シングルルーム・3食付

ホテル滞在： 約15万円/1ヶ月

\* ホテルや時期によって値段は異なります

## 2018年度プログラム日程

4月11日-6月24日

9月19日-12月2日

7月30日-8月30日(短期集中講座)

## 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

