



YOGA

Teacher Skill Up Training Course

TSTC

ティーチャー・スキルアップ・トレーニングコース

こんな方におすすめ！

01 指導を始めたばかりで
自信がない方

02 明確でわかりやすい
指導法を身につけたい方

03 自分の個性を活かして、
ヨガ講師として活躍したい方



ヨガインストラクターの資格取得を終えた人のための2日間の集中トレーニングです。ティーチャー・トレーニングコースで学んだ内容を、実践的な場面で生徒にわかりやすく伝えるための復習と、さらに一歩踏み込んだ指導をするための実践的なテクニックを学びます。

アーサナの骨組みへ導く“インストラクション”から、さらにポイントを伝える“ティーチング”へと発展させる練習をします。集中した練習の中で、個々が取り組むべき課題を明確にし、アウトプットに反映させます。自分らしい個性の輝きとともにクラス全体をリードし、エネルギーに満ちたアーサナへと牽引する、自信に満ちたヨガ・インストラクターとなる方法論を学びましょう。

ヨガのクラスを現在指導している方、また、ティーチャー・トレーニングコースを卒業して間もない方にもおすすめです。

受講資格

TTC 卒業生または外部での相応のトレーニング受講生。

授業時間

全14時間

認定

修了者には「ティーチャー・スキルアップ・トレーニングコース修了証」が授与されます。

カリキュラム概要

- ・アーサナ・プラクティス
- ・見る力の構築とヴァーバル・アジャストメントへの発展
- ・ハンドアジャストを入れたティーチングの実践
- ・エネルギーに満ちたアーサナへの導き
- ・的確なデモンストレーションの方法
- ・アドヴァンス・ポーズでのアシスト実践

※内容は一部変更となる場合があります。ご了承ください。