

約3ヶ月の短期間でヨガの基本から指導法までを学ぶ 短期集中全米ヨガアライアンス200時間コース

こんな方におすすめ!

01 短期集中で
ヨガインストラクターを
目指す方

02 哲学・アーサナなどヨガの
真髄を基礎から学びたい方

03 ヨガの哲学を深め、
自身の学びを通じ
ヨガの魅力を伝えたい方



本コースは、短期間でヨガインストラクターになるためのトレーニングコースであり、全米アライアンス認定インストラクター資格200時間(Registered Yoga Teacher200、通称RYT200)の資格取得を目指すためのコースです。

ヨガのインストラクターになるために必要な基礎知識から、クラスを構成し実際にインストラクションを行う実践までを、約3カ月間に集約。

200時間かけて学ぶコースとなります。

ヨガ・ベーシック(基礎知識)・パート

講座

- ・ヨガの歴史、様々なヨガのアプローチ
- ・ラージャヨガの思想1(ヨガスートラより)
- ・ラージャヨガの思想2(ヨガスートラより)
- ・ヨガの人体宇宙観
- ・呼吸法とは・呼吸法の実践
- ・瞑想・バンチャコーシャについて・瞑想の実践
- ・アーユルヴェーダの基礎知識方

実技

- ・呼吸法・瞑想法の実践
- ・アーサナ(ポーズ)の基盤の作り方
- ・スーリヤナマスカラとリラクゼーションのアーサナ(シャヴァアーサナ)
- ・アーサナ(ポーズ)の理解とコツ

ティーチング(指導法)・パート

講座

- 【ヨガ哲学】
- ・ヨガ・スートラとバガヴァッド・ギーターから学ぶヨガ哲学
- ・ヨガ指導の目的、指導者としての資質・役割
- ・ヨガ哲学を通じた指導者としての自己探求

【ヨガ指導の理論】

- ・基本的なシーケンスの組み方
- ・クラスの準備
- ・ターゲットに向けたシーケンス作り
- ・クラスのテーマの付け方
- ・トレーニングの原則・漸進性
- ・デモンストレーションの方法
- ・アジャストメントの方法

実技

- ・身体の使い方を意識したアーサナの実践
- ・リラクセスと内観を意識したアーサナの実践
- ・呼吸法
- ・瞑想

実技

- ・身体の安定(強さ)と柔軟性を養うアーサナへのアプローチ
- ・キーとなる筋肉を体感するプラクティス
- ・力強さを発揮するアーサナのコツ

認定

- ・修了者には「短期集中全米ヨガアライアンス200時間コース修了証」が授与されます。
- ・全米ヨガアライアンス200に申請・登録が出来ます。



アナトミー(解剖学)・パート

講座

- ・解剖生理学の基礎知識
- ・身体の安定(強さ)と柔軟性を養う方法
- ・アーサナを行う上での代償動作
- ・柔軟性を制限する原因
- ・アーサナを行う上で必要な筋肉の知識
- ・安全にアーサナを行うための解剖学の理解

【インストラクション・ティーチング実践】

- ・簡単な骨組みの伝え方
- ・呼吸と共にテンポよく行うインストラクション
- ・初級者と中級者の違いを意識した指導
- ・デモンストレーション
- ・アジャストメント
- ・テーマとアクションについて
- ・呼吸法・瞑想の伝え方

【最終日】

- ・ティーチング模擬とフィードバック
- ・卒業式