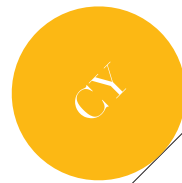




YOGA

# Chair Yoga Training Course



## チェアヨガ・トレーニングコース

こんな方におすすめ!

**01** 座ったままでできる  
ヨガを教えた方

**02** ヨガを教えはじめた  
ばかりの方

**03** ヨガのインストラクターを  
目指している方、  
教える体験をしてみたい方

**04** ティーチングの  
幅をひろげたい方



チェアヨガは、体力や筋力がなくても、またヨガマットなど道具の準備がなくても、椅子を支えに使うことで、無理なく安全にヨガをすることができます。このトレーニングでは、チェアヨガのポーズを紹介し、練習するとともにオフィスで働く人や高齢者などの参加者に応じてどのように対応していくのかを、学びます。

自身の想像力を誰かのために役立てたい方。身近な人にヨガを教える準備をしたい方。ヨガを教えはじめたばかりの方におすすめです。

### 受講資格

ベーシック・トレーニングコース修了生または、相応のトレーニングを受けた方

### 授業時間

全10時間(5時間×2回)

### 認定

修了者には「チェアヨガ・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

チェアヨガクラス実技  
チェアヨガの意義 講義  
チェアヨガの太陽礼拝の実践とティーチング  
チェアヨガのポーズの紹介と実践  
オフィス向けクラス

クラスの組み立て方  
肩こりを改善するシーケンス  
腰痛を予防・改善するシーケンス  
スペシャル・ニーズの対応

※内容は一部変更となる場合があります。ご了承ください。

お申込み・お問い合わせ

開催スタジオ または ヨギー・インスティテュート(03-5768-4312)へ

[yoggy-institute.com/yoga/course/cy/](http://yoggy-institute.com/yoga/course/cy/)