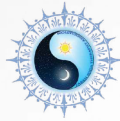


社団法人  
全日本ヨーガセラピスト協会認定

# ヨーガセラピスト養成講座

心身の健康・幸せ、人間的成長をもたらす  
ヨーガ指導者を目指す講座



# 養成講座について

## ヨーガセラピストとは

ヨーガは「健康や美容に良い」「体が柔らかくなる」「精神が安定する」等、心身を整えるための運動というイメージがありますが、それは効果の一部であってヨーガの目的ではありません。またアーサナ(ポーズ)が上手な人がヨーガ上級者とも限りません。本来のヨーガは「自分自身と向き合い、心身の調和を図り精神性を高める」ための修練法であり、それを自ら実践し伝えるのがヨーガセラピストの役割です。

## ヨーガセラピスト協会オリジナルカリキュラム

体が硬くても、経験ゼロでも、始められます。まず自分自身の内面ならびに体を調える方法を学び、実践からスタートします。学びを楽しみながら日常に活かし、素敵なヨーガセラピストとして生きる為の講座です。ヨーガの歴史から哲学、解剖学に基づいたインストラクション、傷病予防、クラス構成等の他、食事法やセラピー、コミュニケーションスキル等、日常に役立つ知識も学べます。



# 養成プログラムの特徴 |

## 1.体が硬くても、ヨガ歴ゼロでもスタートできます

ヨガ初心者が指導者を目指す事に特化した養成プログラムを行っているため、講座はステップアップ式で進みます。スクールに通われる半数くらいがヨガ初心者さんです。ゼロからスタートして指導者になれる仕組みがあるため、中級卒業と同時にヨガセラピスト・インストラクターのお仕事が可能になります。

ヨガや健康の知識とともに、自分自身の筋力や柔軟性向上のための練習法、インストラクションの仕方、ヨガプログラムの組立、生徒さんとのコミュニケーションの取り方など、幅広い知識を学んでいきます。

## 2.心身の健康に特化したオリジナルのカリキュラム

養成講座は、“心身の健康”がテーマになっています。

オリジナルのカリキュラムは、ヨガの基礎知識、指導法等のスキルを始め、心体が健康になる 食事、思考法、呼吸や瞑想、運動法が学べ生涯役に立つ内容です。

またオリジナルの脳幹ヨガは山口県にある海風診療所のお医者様のご協力を得て西洋医学的な見解と東洋医学的なアプローチを合わせて作成したメソッドになります。

## 3.他で資格取得した方も、働く自信をつける為に、通い直しのスクールとして本協会の講座を選びます

卒業生の中には、他で資格を取得しても働く自信が無く、本協会の講座を受講する事で自信を持ってヨガをお仕事にできたという方も多くいます。

本校の養成講座は、インストラクションのアウトプット実践の時間を多く行うのが特徴です。また卒業テストが1時間のヨガレッスンなのでレッスンの構成や運営ができるようになってから卒業となります。卒業後は安心してヨガインストラクターとしてスタートする事が可能です。

一人一人の方向性、将来のビジョンと丁寧に向き合い、その方にあったアドバイスを常に心がけています。また、大手スポーツクラブ、ホットヨガスタジオ、企業様との取引が多い為、“どんな人財が必要とされ選ばれるか”のノウハウがあります。仕事としてヨガを伝える上で大切な事もリアルにお伝えしています。



# 養成プログラムの特徴 II

## 4. 少人数でアットホームなクラス

ティーチャートレーニングは、10人以下の少人数生のスクールです。少人数の為、より実践して人前に立つ機会を多く作ります。担当講師が最初から最後まで責任を持って一貫して担当しますので、本気で向き合い、深い絆を作ります。クラスメイトは宝！生涯の友に出会えます。

## 5. 動画で自宅練習ができる仕組み。

インストラクションを覚えることができない、うまく話せない。

そんな生徒さんのお悩み解消のために作った動画講座。

講座内容を忘れてしまっても、家で復習できるように動画でフォローします。

忙しい方も移動中などにチェックができることから喜ばれています。

## 6. 卒業後は自社スタジオ、30カ所以上の提携大手ジム、ホットスタジオでお仕事可能

ヨーガセラピスト養成講座中級以上の資格保持者は、（社）全日本ヨーガセラピスト協会のグループ企業である健康大国（株）に登録をすることで（面談オーディションがあります）提携先のフィットネスクラブやホットヨガスタジオで仕事が可能です。（2019年現在は関東エリア、名古屋の約30店舗です。）

一人一人と個別に面談して、方向性や将来のビジョンを支援します。

## 7. 卒業後もフォローがある

Facebookの秘密のグループ、ヨガコミュ！が活用できます。コミュニティ内で卒業後も講師に相談ができ卒業メンバーと情報共有ができます。仲間との繋がりを保てる事で、ライフステージが変わり忙しくなって一時的にヨーガから離れることになっても、いつでも戻れる場所があります。



# プログラム概要と料金

## ① ヨーガセラピスト（198,000円）初級

### 講座合計45時間

自分のためのヨガと生活に役立つ予防医学の知識を習得する講座です。

基本姿勢と太陽礼拝、呼吸調整を学びます。自分の生活にヨガを取り入れたい、学びを深めたい方の為のカリキュラムです。

## ② ヨーガセラピストプロフェッショナル（324,000円）初級＋中級

### 講座合計100時間＋課題学習＋試験＋卒業イベント＝200時間相当

グループレッスンで人に教える為のヨガを学ぶ講座です。

1時間のヨガクラスのプログラム作成とレッスンを通して行え、ヨガ初心者に対しケガの無い様に導くことができるレベルを習得します。友人、スポーツジム、出張ヨガ、ヨースタジオ、ホットヨガの初心者～中級クラスを教えられるようになるカリキュラムです。

## ③ ヨーガセラピストプロフェッショナルトレーナー（448,000円）初級＋中級＋上級

### 講座合計150時間＋課題学習＋試験＋卒業イベント＝300時間相当

パーソナルレッスンでヨガを仕事にするための知識と技術を深める講座です。

心身の分析、パーソナルレッスンの組み立てができるようになり、適切なアジャストやストレッチングなどのアプローチができるようになるカリキュラムです。

## 講座料金（全て税別表記）

※各講座は単発受講（198,000円）もできますが、後で追加受講する場合、2つ目以降は＋126,000円で追加受講ができます。お支払いは現金、クレジットカード、分割が選べます。

### JYT 入会金と試験費用（税別）

入会金	12,000円
認定資格 試験費用	5,000円



# 養成学校と認定の流れ



養成学校修了後、認定資格の試験が受講できます。

※認定資格テストは別途5,000円（税別）がかかります。

## 養成学校 | 初級

認定資格：ヨーガセラピスト

### ●内容

生活に役立つヨガ健康知識

座学10コマ

実技10コマ

動画10コマ

## 養成学校 | 中級

認定資格：ヨーガセラピスト プロフェッショナル

### ●内容

グループ指導法

座学20コマ

実技20コマ

動画20コマ

レッスン研修10コマ

## 養成学校 | 上級

認定資格：ヨーガセラピスト プロフェッショナルトレーナー

### ●内容

パーソナル指導法

座学30コマ

実技30コマ

動画30コマ

レッスン研修20コマ

## 認定資格

ヨーガセラピスト（初級修了後→簡易試験合格にて発行）

ヨーガセラピストプロフェッショナル（初級・中級修了後→試験合格にて発行）

ヨーガセラピストプロフェッショナルトレーナー（初級・中級・上級修了後→試験合格にて発行）

## 試験詳細

太陽礼拝インストラクションテスト

筆記テスト | 実技テスト | レポート提出

筆記テスト | 実技テスト | レポート提出



# 代表理事ご挨拶



## ◆メッセージ

ヨガをする事は、自分の内面にある偉大な自然に気がついて 魂レベルで、最善、最高、最良にしていく事だと思います。

世間ではヨガは体を柔らかくするなど、体に対する効果のイメージが強いですが 本質は心と体の繋がりを学び、調べ、精神性を向上させる事にあります。

ヨガは、心身を調べ、その人本来の理想的な状態に導いてくれるナビゲーションです。生きていれば、良い事も悪い事も、楽しい事も悲しい事も、日々あるでしょう。特に自分にとって良くない事が起きた時、心の波乗りが、もっと上手にできたら、人生がもっと、より良く生きれると思いませんか？

## ◆理事長プロフィール

山谷夏未

社団法人 全日本ヨー  
ガセラピスト協会  
代表理事

YouTube :  
JapaneseYoga

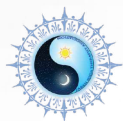
ヨガの叡智を多くの方が知り、人生に活かしたら、自分にも周りにも優しさとユーモア、笑顔と愛を持って生きられます。一人一人の心の平和こそが世界平和に繋がると信じてヨガを伝えています。

協会の理念は “ヨガを通して人を癒し日本から世界平和を唱う”

私自身、出会った方の成長をサポートする事が大きな学び、成長、喜びです。

ヨガの学びは尽きる事はありません。

生きている限り、一生成長！一生勉強！皆様とのご縁、心から楽しみにしております。



# 講師のご挨拶



## ◆メッセージ

ヨーガは「体が柔らかくないとできない」「難しいアーサナ(ポーズ)ができる人が上級者」というイメージがありますが、本来のヨーガは体だけでなく心や精神をも整え、全体を調和に導くことが目的であり、アーサナはその準備運動のようなもので、ヨーガ＝アーサナではありません。

私は幼少期から「体を鍛えれば心も強くなる」と教えられ育ちました。

ヨーガを始めた頃も同様に、アーサナの上達が心を強くすると信じ挑戦し続けました。しかし難易度の高いアーサナができるようになればなるほど、できていないことを探し続け心が押し潰されそうになった時、全日本ヨーガセラピスト協会のヨーガセラピスト養成講座に出会い、夏未先生の教えや仲間に救われ、辛かった人生やヨーガの「苦行」が「心身を磨くプラクティス」に変わり、これが私の伝えたいヨーガであると確信し、ヨーガセラピストとしての活動を始め、養成講座の講師を目指しました。

ヨーガは、心身を健やかで軽やかにし生命力を高め、豊かで自分らしく幸せな人生に導く「道標」であり「生きる力を育む一生モノの教養」です。ヨーガを通して「一生涯、心身共に健康で幸せに生きる」ための叡智を伝え、愛と平和という財産を後世に残したい・・・その信念を基に日々ヨーガを実践し、広げています。

## ◆講師プロフィール

メロノダ千絵  
ヨーガ・ダンス・アー  
ユルヴェーダ  
セラピスト

心と体の健康教室・  
アーユルヴェーディッ  
クサロン「Terapias」  
代表

● 社団法人 全日本ヨー  
ガセラピスト協会  
講師

