一般社団法人
全日本ヨーガセラピスト協会認定

JapaneseYOGA
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

JapaneseYOGAとは

ポーズの完成形に囚われずに、いつも、今の自分の心身と寄り添い向き合いながら
心地の良い動きや形を探っていき呼吸をゆったり通す事で
全身の氣（プラーナ）の巡りを調えて自分で自分の心身を調整していくヨガ。

心の在り方が人生を創っているという考えから
日常生活での心のヨガ（調和）を最も重要視し

心と体は連動していると捉えて、体を整える事で内面にも好影響を与え
人生を豊かにしていく事を目的としています。

指導法としては1ポーズ毎に、様々な軽減法や段階法があり、また静止してポーズを行わず、揺れたり緩む動きを取り入れることもあります。
運動習慣が無い、体が硬いなどの方も安心してマイペースに取り組めるヨガで、一人ひとりが今の自分に合った身体のポジションを見つけられるようにガイドするのが特徴です。

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「自分の心身と向き合い調和を図りバランスを整え精神性を高める」ための修錬法であり、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、病気予防や健康増進、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や自分の考えを人に伝える技術等、日常に役立つ知識も学べます。

養成プログラムの特徴Ⅰ

1.体が硬くても、ヨーガ歴ゼロでもスタートできます

ヨーガ初心者からスタートし、人に教えられるようになるレベルを目指す養成プログラムの為、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以上がヨーガ初心者です。ゼロからスタートして指導者になれるプログラムとなり、講座終了と同時にヨーガセラピスト・インストラクターのお仕事が可能になります。

心と体のヨーガや心身の健康知識とともに、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

”心身の健康”がテーマになっているJapaneseYOGAオリジナルのカリキュラムは、ヨーガの基礎知識、指導法等のスキルを始め、食事、思考や感情の整え方、呼吸法や瞑想法も学べ、心の在り方や生き方そのものを学べる生涯役に立つ内容です。

オリジナルメソッドを中心に、一人一人が自分に合わせたヨーガを行えるようにポーズの完成形に囚われない指導法（軽減法や段階法）を推奨しています。

3.他で資格取得を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持てず活かせずに困り、本協会の講座を受講する事で指導スキルを身につけて、自信を持ってヨーガをお仕事にできた方も数多くいます。

本校の養成講座は、インストラクションのアウトプットや実践の時間を多く設け、一人一人の疑問を残さずに解決していきます。

生徒さんの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、他企業との取引が多い為、”どんな人材が必要とされ選ばれるか”など、仕事としてヨーガを伝たい方に必要な知識も得られます。

養成プログラムの特徴 II

4,担当講師が一貫して担当するアットホームなクラス

ティーチャートレーニングは担当講師（現在はサポート講師含め2-3名）が最初から最後まで責任を持って一貫して担当します。

クラスメイト専用グループLINEにて講座日以外に情報共有や宿題等のフォローアップをしていきます。約半年間クラスメイト、ティーチャー共に毎日の時間を共有する事で、本気で向き合い学びを深め深い絆を作ります。クラスメイトは宝！生涯の友に出会えます。

5.毎回の講座は録画で残り復習がしっかりできる

オンライン講座は毎回復習ができるように、録画された講座を繰り返し視聴できるようになっています。欠席してしまった授業も後で視聴し自主勉強ができる為、その場で理解できなくてもマイペースにゆっくり時間をかけて学ぶことができます。

6.卒業後もつながり、学び成長しあえる場所がある

卒業後も卒業生向けのフォローアップが充実しています。

毎月身体学オンライン勉強会、年に数回ワークショップなど開催されています。またクラスメイトグループLINEは残るので現在の活動状況を共有したり悩み相談等も卒業後もできる環境が続きます。

ヨガフェス、ジャパニーズヨガ村で毎日ライブヨガなど、ジャパニーズヨガのメンバーで様々なイベントを開催し続けています。

プログラム概要と料金（税込）

JapaneseYOGAヨーガセラピストプロフェッショナル（初級&中級）
講座合計3.5時間×25日間+毎週宿題等の自習学習（約半年）

1時間のヨーガクラスのプログラム作成とレッスンを通して行え、ヨーガ初心者に対しケガの無い様に一人一人が自分に合わせたヨーガを行えるように軽減法や段階法を適切に伝え、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、ヨーガスタジオ、ホットヨーガの初心者～中級クラスを教えられるようになるカリキュラムです。

※ 山谷夏未が担当する養成講座 初級＆中級：375,000円（税込393,800円）
それ以外の認定校・講師の養成講座は価格が異なります

講座料金（税込）	
講座料金（テキスト代等含む）	393,800円
入会金	13,200円
認定資格　学科実技試験費用	5,500円
合計費用	412,500円

※振込一括支払いは割引が適用されます
一括振込:375000円
分割・カード：412500円

JapaneseYOGAオンラインメンバーは
https://japan-yoga.or.jp/online-studio/
さらに5000円割引となります。

代表理事ご挨拶

◆理事長プロフィール

山谷夏未Natsumi Yamaya

社団法人　全日本ヨーガセラピスト協会
代表理事

YouTube：JapaneseYoga

◆メッセージ

ヨーガをする事は、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。

世間ではヨー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、調え、精神性を向上させる事にあります。

協会の理念は　“ヨーガを通して人を癒し日本から世界平和を唱う”
ヨーガの叡智を多くの方が知り、人生に活かせたら、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！その想いでヨーガを伝えています。

この講座を通して参加された方が今よりも確実に自分の可能性を拡げて、人生をもっと自由に自分らしく豊かに生きるようになる！と断言できます。

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。
ヨーガの学びは尽きる事がありません。
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。