



全米ヨガアライアンス認定コース ヨガインストラクター養成プログラム



大自然溢れるカナダ・バンクーバーで北米でも最も認知度の高い全米ヨガアライアンス認定のヨガインストラクター資格を取得するプログラムです。これまでに数多くの留学生や現地カナダ人を育て上げた経験豊かなインストラクターが、ヨガの登竜門と呼ばれるインストラクター養成講座を提供しています。世界50カ国で通用する「全米ヨガアライアンス」は、国際認定資格でもあるため、日本国内はもちろん世界を舞台に活躍できます。

プログラム費用

お問い合わせください

プログラム費用に含まれるもの

ヨガインストラクター養成講座費用

空港送迎費用（往復）

現地サポート・オリエンテーション費用

ヨガスタジオ・施設利用費用

1ヶ月ヨガクラス受け放題パス費用

プログラム・施設手配費用

修了証書発行費用

❖カナダ・バンクーバーでヨガを学ぶ理由

- 日本の養成講座とほぼ同じ料金で世界で活躍するトップレベル講師から学べる
- 世界で通用する資格と経験
- ヨガ漬けの生活で集中講座
- 日本で受けるより安く憧れの海外生活
- 通訳付き、又は日本人講師なので安心



滞在方法オプションと費用

ホームステイ： 約8.5万円/1ヶ月
英語環境・シングルルーム・3食付

ホテル滞在： 約15万円/1ヶ月

* ホテルや時期によって値段は異なります

2009年度プログラム日程

2009年7月2日～7月26日

2009年9月下旬より4週間

2009年10月上旬より4週間

2009年9月上旬より3ヶ月間



❖参加資格

- 最低6ヶ月程度のヨガ経験
- 日常英会話程度の英語力

JANリンク提携先ヨガスタジオ：Semperviva Yoga College

Semperviva Yoga Collegeではハタヨガ、パワーヨガを始めとする様々なヨガコースを提供しています。全てのインストラクター養成講座は全米ヨガアライアンス認定で、地元バンクーバーからだけでなく、カルガリー、トロント、ヨーロッパからも生徒が参加しています。また、最も大きい国際ヨガ機関であるYogaworksのBC州唯一の提携校として認知されており、インストラクターとプログラムの質の良さには定評があります。

【講師紹介】



グロリア・ラタム講師（全米ヨガアライアンス500時間コース認定講師）
Sempervivaのディレクターでありインストラクター養成コースを担当するヨガ歴20年以上のベテラン講師。ヨガ・オブ・ハート著者のMark Whitwell氏を始め、Rolf Gates氏、Shiva Rea氏、Annie Carpenter氏など世界で活躍する講師に師事。世界各地で1年を通してインストラクター養成講座を開催しており、英語を第一言語としない生徒へのコース提供にも豊富な経験がある。また、現在はヨガ初心者向けのDVD発売とアジア・東ヨーロッパでのヨガ発展に向けて全力を注いでいる。

【Sempervivaインストラクター養成講座の特徴】

- ・幅広いヨガスタイルに対応
- ・インストラクター全員全米ヨガアライアンス認定講師
- ・日本人講師1名常勤、日本語教材の用意が可能、
- ・心・体・自然のバランスに重点を置いた屋外レッスン推奨



【Semperviva提供ヨガ種類】

- ・ハタヨガ
- ・クンダリーニヨガ
- ・パワーヨガ
- ・アシュタンガヨガ
- ・インヨガ
- ・ホットヨガ



1日のサンプルスケジュール

8:30-11:30

アサナヨガ・実践練習

11:30-12:30 お昼休憩

12:30-2:00 ヨガ哲学

実践練習・アサナヨガ・テクニック

2:00-3:30

アサナレッドヨガ概論・実践練習

3:30-3:45 休憩

3:45-4:30

精神統一・ヨガ哲学・瞑想講座

プログラム授業概要・詳細

基礎テクニック・実践-100時間

- アサナヨガ*
- プラナマヤヨガ**
- クリヤヨガ
- クンダリーニヨガ
- ヨガチャンティング（瞑想法）
- 精神統一・ヨガ瞑想

ヨガ教授法-20時間

- 教授方法
- インストラクターの心構え
- デモンストレーション・補助・教授法
- ヨガ習得過程について

解剖学論と生物学-20時間

- 人間の体について***
- 神秘学・エネルギー源・チャクラシステム
- ヨガ哲学と概論

健康なライフスタイルについて-30時間

- 古代ヨガ哲学と現代生活習慣の違い
- 古代ヨガ経典
- インストラクターになるための倫理学
- ヨガと共に生きる

プラクティカム-10時間

インストラクターとして授業参加・アシスタント

*アサナ教授法（全てのヨガスタイル・ポジションの詳細を学び教授に役立てる）

- 美しいポーズの保ち方・体の支柱の役割について
- 一つ一つのポーズが持つ体と心への役割について
- 姿勢の補正と体内パワーの向上方法
- クラスの構成の仕方について：テーマの作成とそれに沿ったクラスの作り方
- ポーズの言語化：理解しやすくイメージ溢れる言葉で一つ一つのポーズを説明
- 初心者へヨガを教える際の重要なポイントについて
- 妊婦、子ども、シニア、持病を持つ生徒など特別な層にヨガを教える際のポイント
- 生徒と講師の良い関係の築き方
- ヨガ講師の適正について、心の持ち方

**プラナヤマ（日常に欠かせない体内エネルギーや生命力のコントロール法教授法）

- カパラバティ・ウジャイ・ナディショーダンなどのプラナヤマ呼吸方法の教授法
- 邪念の浄化方法と呼吸の本質についての教授法

***解剖学/ヨガ解剖学

- ヨガの体に生む効果
- プラナの本質と体・精神との関係性
- クンダリーニヨガによる毛細血管と体内酵素の働き
- チャクラシステムと体内浄化効果
- 循環、リンパ、消化器官について
- 自律神経、免疫システム、生殖器システムについて

