



全米ヨガアライアンス RYT200 資格取得

## ヨガビニ大阪 ヨガインストラクター養成コース

ヨガに向き合い深く学ぶ あなたの新しい扉を開こう

「ヨガインストラクターになりたい」「本物の知識や技術を学びたい」  
そんなあなたを応援します

ヨガビニはインド伝統の真のヨガを伝承するヨガの学校です

### お申込みからコース開始までの流れ

- ①お申込み Web・メール・お電話にて
- ②前金のお支払い 前金 120,000 円のお振込み
- ④残金のお支払い 開始 2 週間前までに残金 250,000 円お振込み
- ⑤コース開始

#### 【キャンセルポリシー】

前金または全額をお振込みいただき、お申込み完了とともに確実にご参加いただくための席の予約を確保しますため、いかなる理由においても入金後のご返金は致しかねます。予めご了承ください。

### コース料金

**370,000(税込)** 342,593 円 (税抜) テキスト代込

### お振込先

住信 SBI ネット銀行 法人第一支店  
普通 1254742 リブラブヨガ (カ)

### 申込期限

コース開始 2 週間前まで。定員になり次第受付終了となります。

ご検討中の方は、お申込み前に見学会やクラス体験にご参加いただくことができます。お気軽にお問合せください。

### お申込みやお問合せ

ヨガビニ Japan 代表問合せ先  
〒541-0044 大阪府大阪市中央区伏見町 2 丁目 3-9  
TAG 北浜ビル 301  
TEL: 06-6147-6912 Mail: info@yogavinijapan.org



ヨガビニインストラクター養成コース  
詳細は公式サイトへアクセス>>





## ヨガビニ大阪 インストラクター養成コース 開催スケジュール 2019

### 2019年6月開始

2019年6月1日から8月25日までの土日祝日を予定しています。

※確定前のため日付が前後する可能性があります。詳細の日程は別途お知らせいたします。

時間	13:30-20:00 予定
場所	大阪北浜スタジオ
定員	20名程

お申込  
受付中

### 2019年12月開始

2019年12月上旬から2月下旬までの土日祝日を予定しています。

※確定前のため日付が前後する可能性があります。詳細の日程は別途お知らせいたします。

時間	13:30-20:00 予定
場所	大阪北浜スタジオ
定員	20名程

お申込  
受付中

## 本場インドへヨガ留学 Yogavini Rishikesh

超短期の1カ月養成コース・ヨガリトリートプログラムもございます

ヨガビニは本校はヨガの発祥の地であるインド Rishikesh にあります。お仕事のお休みが取れる方はインドへヨガの旅をしてみませんか？



[www.india.yogavinirishikesh.com](http://www.india.yogavinirishikesh.com)  
[info@yogavinirishikesh.com](mailto:info@yogavinirishikesh.com)



# カリキュラム

## ヨガの真髄を学び、ヨガとともに生きていくために 経験が浅くても高い技術を確実に習得できるカリキュラム

### 私たちが大切にしていること

心・体・気の側面からヨガの真髄を学びます。ヨガ発祥の地であるインドのヨガの手法やアプローチ、ヨガ哲学を重んじ、本当のヨガを学ぶためのカリキュラムです。ヨガのアーサナ（ポーズ）、呼吸法、瞑想など、基本的なヨガに関する知識や技術だけでなく、哲学をはじめ、解剖生理学、アーユルヴェーダなど、ヨガに関する幅広い教養を身につけることができます。

### カリキュラム

本コースでは全米ヨガアライアンス資格 RYT200 の取得に向けて実技・座学・スタジオのクラス参加の3つに項目において合計 200 時間以上のカリキュラムによって構成されています。

カリキュラム項目	時間
実技	約 156 時間
座学	約 30 時間
スタジオのクラス参加	約 42.5 時間
合計 228 時間 (※)	

※時間数は目安です。  
スケジュールによって異なる場合がございます。

### ビギナーレベルアップ



ヨガの基礎知識としてもっとも大切な全ての根底となる分野を学びます。

ヨガとは何か、そしてヨガの知識をこれから身につけていく上で自分の背骨の特徴や癖を知ること重点を置き、ヨガのポーズを行う前段階として関節や筋肉など身体の小さな部分の正しい動かし方を学びます。

主な内容：

- 本当のヨガとは何か、何を目指すべきか
- 作られた自分と本当の自分
- 幸せの形と苦勞の原因
- 体・心・気をコントロールする
- 小さな動きの大切さ
- ヨガと背骨
- 自分の身体を分析すること
- 仙骨の癖と正しく動かすトレーニング
- 背骨の動きを理解する
- 太陽礼拝で背骨全体の動きを理解する

### インターミディエート



背骨にそった5つのコアを中心に、自分の身体の特徴や癖の分析を深め自分の身体に合ったヨガのトレーニング方法を学びます。このパートでは代表的なアーサナを例に5つのコアのバランスを整え、背骨の前屈・後屈・ねじりの動きを取り入れながら正しく身体を動かすための理解を深めます。

主な内容：

- 5つのコアとそのバランス
- 自分のコアの強さ・弱さのアンバランスを分析する
- 5つのコアのバランスを整えるトレーニング
- サットヴァの生き方
- 前屈・後屈・ねじりのコアの使い方
- コアの左右のバランスを整える
- 正しいシャバーサナと背骨を休める目的と方法

### アドバンス



ビギナーレベルアップとインターミディエートで学んだヨガの基礎知識と自分にあつたトレーニング方法の知識をふまえ、このパートでは様々なアーサナでの応用を学びます。

自分の身体の特徴に合わせ、それぞれのアーサナの目的や効果を理解し、正しく行う方法を実践しながら理解を深めます。

主な内容：

- 前屈・後屈・立位・ねじり・バランスのアーサナ
- 個人に合わせたアジャストメント
- 練習を発展させるための様々なテクニック（ブロック、ベルト、壁などプロップスの使い方）
- ヴァリエーションを加えたポーズ（受講者に合わせて異なるポーズの導入）

### ヨガビニオリジナル教材

インド伝統のヨガの教えを日本語で分かりやすく解説したヨガビニオリジナルの教材を使用します。

ポーズの詳細な解説やトレーニングメニューなど、コース終了後も振り返りの資料として使いやすいようまとめられています。



## 呼吸法



心や身体の動きに連動する気の流れを理解し、体・心・気3つのコントロールするためのエネルギーの通り道 Nadi (ナディ) を整える方法を呼吸という側面から学びます。

主な内容：

- ヨガと呼吸 (体・心・気のコントロール)
- プラーナとナディ
- 呼吸法の種類
- プラーナヤーマの目的と実践
- クレンジング
- 座法
- 瞑想の目的と効果

## 先生になるための準備



実技項目の最終段階として、ここまで学んできた知識や技術の総復習と、将来の指導者としての心構えや生徒の身体の理解、適切なアジャストの方法、生徒とのコミュニケーションのとり方を学び、自信をもって指導できるスキルを身につけます。

主な内容：

- 影響力のある教師になる方法
- ヨガクラスの組み方
- アジャストの方法
- 身体の動きを観察し、理解する方法や話し方を実習を通して自信をつける
- クラスや個人練習でのプロップスの使い方と目的
- 実践的なクラス教授法

## マントラ



マントラを唱える目的を理解し、パタンジャリヨガスートラにおいて説かれる最も重要であるマントラの意味学びながらで復唱の練習を行います。

主な内容：

- パタンジャリヨガスートラが教えてくれること
- マントラの意味や目的
- プラーナヤーマとしてのマントラ
- 重要なマントラの意味と復唱

## ヨガ哲学



パタンジャリヨガスートラが説く知恵から、執着を手放し本当の自分を見出すための考え方や生き方を学びます。幸福を感じ、より充実して意義のある人生を送るための時間です。

主な内容：

- 哲学の基礎 (ヨガの道を表すパタンジャリヨガスートラ)
- プラーナ (気の流れ、アーサナと呼吸法の気の流れとの関係)
- ナディ (気の巡回する場所)
- バンダ (気の流れを集中させる方法)
- クンダリーニ (眠っているエネルギー)
- チャクラ (目に見えないエネルギー)
- マントラ (心の調和)
- コーシャ (5つの経験)
- ムドラ (身体とマインドの状態)
- ギータ (人生に迷った時の術)

## 解剖学・生理学



ヨガを教える立場として身につけるべき解剖学と生理学の中から、アーサナとプラーナヤーマがどのように循環器系、呼吸器、消化器、骨格、筋肉、内分泌系への効果をもたらすか、また解剖学の基礎とそれらが各々のポーズにどう当てはまるのかを学びます。

特別講師 辻井 洋一郎

主な内容：

- 解剖学の基礎
- 骨格
- 関節
- 筋肉
- 神経システム
- リンパ系
- 呼吸
- 消化
- 分泌

## アーユルヴェーダ



自分の体質を知り、心も身体も健康に生きていくためのアーユルヴェーダの知恵を学びます。

主な内容：

- アーユルヴェーダと現代医学との違い
- トリドーシャ
- ドーシャに基づいた生活
- 病気の6段階とヨガの役割
- アーユルヴェーダの食生活
- 断食の効果

## お申込みやお問合せ

ヨガビニ Japan 代表問合せ先  
〒541-0044 大阪府大阪市中央区伏見町 2 丁目 3-9  
TAG 北浜ビル 301  
TEL: 06-6147-6912 Mail: info@yogavinijapan.org



ヨガビニインストラクター養成コース  
詳細は公式サイトへアクセス>>

