



ワサビヨガ

ヨガインストラクター養成コース

認定機関：

**INSTITUTE OF VIVEKANANDA YOGA AND RESEARCH
DEVELOPMENT GWALIOR (M.P.), INDIA**

WASABI YOGA STUDIO ORCHARD HOTEL, 4TH FL, ORCHARD ROAD, SINGAPORE

TEL: (65) 97313987 FAX: (65) 62423872 E-MAIL: WENLI@WASABIYOGA.COM

CO. REG. 53051275X

コース内容：

当インストラクター養成コースは、ヨガについて包括的アプローチを試みるためのコースです。ヨガの実践方法はもちろん、日常生活で必要とされる精神的安定と調和を達成するための自己準備トレーニングも含まれます。

受講生は、インドからの経験豊かなインストラクター（ヨガマスター）より個人的指導を受けます。ヨガ・マスターによる指導を通じて眼識を広げ、ヨガの奥深さ、ユーモア、そして悟りを意識できるようになります。

コース内容は、I.V.Y.R.Dによる長い研究の結果編成されたものです。当コースでハタ・ヨガの安全な指導法を習得、コース修了後は個々の経験と練習度によりヨガ指導者として活躍することが可能となります。

コース受講者へお願い：

1. プログラム全過程を通しての時間厳守。
2. ヨガの要素でもある誠実さと規則正しさ、これを保つことでヨガの恩恵を最大限に獲得することが可能となります。全てのプログラムが必修であるため欠席は認められません。万が一やむを得なく欠席される場合は、コーディネーターに連絡して下さい。
3. ヨガは調和と秩序をもたらします。例えばクラス内での座り方、靴の揃え方・・・いかなる単純な事柄や状況においても、それを行為で実践して下さい。
4. 受講の際に持参するもの：
 - ヨガ教科書
 - メモ用ノート
 - ペン
5. 受講の際は静粛と秩序を保つよう、ご協力願います。
6. 受講中の飲酒・喫煙・ドラッグ類の使用厳禁。
7. “歲月人を待たず・・・” 余暇を最大限に利用し、スヴァディヤーヤ（自己修練）や瞑想を行って下さい。
8. 受講者からの提案および感想などは今後のインストラクター養成コース向上に活かして参ります。

受講のお申し込み・受講料：

コース料金：S\$2500.00（1ヶ月フリーパス付き）

受講登録のためのデポジット（受講キャンセルの場合も返金不可）：\$500ドル。

詳しくは、ワサビヨガへご連絡下さい。
担当：ウェンリー（+ 65 9731 3987）

WWW.WASABIYOGA.COM

ヨガインストラクター養成コース全過程を終了した受講生には、I.V.Y.R.D.ヨガ指導者としての認定書が授与されます。

認定書取得のための必要条件：

＊認定書取得には、75時間の受講および60時間の指導経験が必要となります。

技術トレーニング／練習：

アサナ、プラナヤマ、クリヤ、瞑想、その他伝統的ヨガ技術。

- ⇒ ヨガサナ（呼吸練習、ルーズニング準備運動、太陽礼拝、ポーズ練習）
- ⇒ プラナヤマ（カーパラ・バーティ、3部分呼吸、ナーディ・スーディ、バストリカ、ウジャーイ、シータリ、シタカリ、サダント、ブラマリ、A、U、Mおよびオーム）
- ⇒ リラクゼーション技術（IRT、QRT、DRT）
- ⇒ ムードラ（チン、チンマヤ、アディ、ブラーフマおよびナシーカ）
- ⇒ 瞑想（サイクリック・メディテーション）
- ⇒ 体内浄化技術（ジャラ・ネティ、スートラ・ネティ、ヴァマーナ・ダウティ）
- ⇒ トラータカ（目の運動）

指導方法論：

デモンストレーション法、観察法、修正法、指導法等の原理、またヨガ指導者としての資質および練習生の学習プロセスについて。

ヨガ哲学／ライフスタイルおよびヨガ指導者としての道德価値観：

ヨガ哲学、ヨガとライフスタイル、ヨガ指導者としての道德的価値観について。

- ⇒ ヨガの概念およびその定義
- ⇒ ヨガの基本（ギヤーナ・ヨガ、幸福の分析）
- ⇒ ヨガの傾向および多様化の中での調和（カルマヨガ、ラジャヨガ、ギヤーナヨガ、バクティヨガ、ハッタヨガ、アシュタンガヨガなど）
- ⇒ パタンジャリのヨガスートラ（8つの骨子について：ヤマ〈自己制御〉、ニヤマ〈戒律〉、アサナ〈姿勢〉、プラナヤマ〈呼吸の制御〉、プラティヤハラ〈物質欲の制御〉、ダーナラ〈集中力〉、ディヤーナ〈瞑想〉、サマディー〈悟りの境地〉）
- ⇒ ヨガの応用：
 - ヨガセラピー（IAVT）
 - 教育的応用
 - ストレスとヨガ
 - その他応用

実習科目：

指導練習、評価（受け）、他実習生の観察、指導実習、ヒアリング、フィードバックの提出。他受講生によるヨガ指導実習の際にアシスタント役を務める。

試験：

レポート2通の提出。（自己選択テーマ、およびアサナ指導法）

実習試験。姿勢試験。（受験者は各姿勢のデモンストレーションを行い、その理論についての説明を行う。）

詳しくは、ワサビヨガへご連絡下さい。
担当：ウェンリー（+ 65 9731 3987）
WWW.WASABIYOGA.COM