

2020年2月24日郡山市で開催

伝統的ヨーガ及び ヨーガ療法ワンデイセミナー

会場	郡山市ミュージカルがくと館(和室) 〒963-8851 郡山市開成1-1-1
日時	2020年2月24日(月・祝日) 10:00~12:00 ラージャ・ヨーガ 12:00~13:00 ランチオンセミナー 13:00~16:00 ヨーガ療法
参加費	4,000円(税込)(当日払い)
持ち物	敷物(ヨガマット、バスタオル等)、弁当
特典	セミナー参加者には、ヨーガ教師養成講座受講費割引制度があります。

高まるヨーガ・インストラクターへの需要

ヨーガが、ストレス性の疾患、生活習慣病、介護予防やこころの病にも有効であるという研究報告も増え、様々な場面で、ヨーガ・インストラクターへの需要が高まっています。日本ヨーガ・ニケタンでは、1990年よりインド中央政府が公認し、インドで唯一のヨーガ大学院大学(修士・博士課程)を持つ VYASA(スワミ・ヴィヴェーカ ナンダ・ヨーガ研究財団)のヨーガ・インストラクター／セラピスト養成講座を日本各地で開催しています。この講座は日本語で行われており、ヨーガ療法の基礎知識と伝統的ヨーガの智慧の基礎を学ぶことができます。本講座受講後にはインド中央政府自主認証試験レベル1の受験が日本国内において可能となります。

ヨーガについて詳しく学びたい。心身の健康を目指したい、ヨーガインストラクターになりたい方は是非この機会にご参加ください。

<https://www.voganiketan.jp/>



木村慧心理事長

YIC 講座の3つのポイント

29年間の指導実績。5000人以上のインストラクター・ヨーガセラピストを養成。

- ①講義は日本語で行われておりヨーガ療法の基礎知識と伝統的ヨーガの智慧の基礎を学ぶことができます。
- ②講座終了後日本ヨーガ療法学会に入会所定の審査を経て認定ヨーガ教師の資格を取得することができます。
- ③この講座はヨーガ・セラピスト(ヨーガ療法士)の基礎講座になっています。

YIC 講義内容

YICとヨーガの必要性、ギヤーナ・ヨーガとは何か、ヨーガと健康、ヨーガ・アーサナ理論 プラーナーヤマ理論、ラージャ・ヨーガとは何か、ヨーガとストレスマネジメント、バクティ・ヨーガとは何か、カルマヨーガとは何か、ヨーガと教育、ヨーガの統一理論 プリージング・エクササイズ、スークシュマ・ヴィヤヤマ、ヨーガ療法の為のヨーガ・アーサナ、サイクリックメディテーション、オーム瞑想法、アイ・エクササイズなど 全10回講座(130000円)

申込先 日本ヨーガ・ニケタン東京支部

tokyo@yoganiketan.jp

申込先 今村幸子

sput5rx9@crest.ocn.ne.jp