

第30期福岡YIC開講日程及びカリキュラム（予定）

| | | |
|------|---------------------|------------------|
| 授業時間 | 午前 9 時00分～午前11時00分 | YIC講義（質疑応答、実習など） |
| | 午前11時00分～午前12時00分 | ラージャ・ヨーガ 講義 |
| | 午前12時00分～午後 1 時00分 | 昼食（宿題発表など） |
| | 午後 1 時00分～午後 2 時00分 | ヨーガ・スートラ講義 |

*午後2時00分終了予定ですが、授業の進み具合で午後3時過ぎまでかかる可能性もあります。その点、ご了承ください。
*第10回卒業試験日は、午後4時頃終了予定です。

- 第 1 回 2025年10月11日（土）
ヨーガとヨーガ療法士養成の必要性
ブリージング・エクササイズ、アイソメトリック・ブリージング・エクササイズ
- 第 2 回 2025年11月15日（土）
ギヤーナ・ヨーガとは何か
スークシュマ・ヴィヤヤーマ、アイソメトリック・スークシュマ・ヴィヤヤーマ
- 第 3 回 2025年12月13日（土）
ヨーガと健康
スークシュマ・ヴィヤヤーマ、アイソメトリック・スークシュマ・ヴィヤヤーマ
- 第 4 回 2026年1月 日（土）
アーサナとハタ・ヨーガ理論
ヨーガ療法の為のヨーガ・アーサナ
- 第 5 回 2026年
ヨーガ療法と調気法、中間試験
ブラーナヤーマ、セクショナル・ブリージング
- 第 6 回 2026年
バクティ・ヨーガとは何か
クリヤー、オーム瞑想、ルーズニング・エクササイズ
- 第 7 回 2026年
ストレス・マネジメントとラージャ・ヨーガ
サイクリック・メディテーション
- 第 8 回 2026年
カルマ・ヨーガとは何か
アイ・エクササイズ
- 第 9 回 2026年
ヨーガと教育、ヨーガ統一の理論
指導法復習
- 第10回 2026年
卒業試験（筆記試験、実技試験）

*第5回以降の日程については、後日改めてご連絡いたします。
*諸事情により開催日・会場が変更になる場合もありますのでご了承ください。

日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士になるために -----
YIC修了後、全22回のヨーガ療法士養成講座（YTIC）を受講することで、学会認定ヨーガ療法士の資格取得が可能です。YTICでは、インドや欧米でも注目されているヨーガ療法の最新研究に基づいた内容を学びます。また、卒業生を中心に設立された「一般社団法人日本ヨーガ療法学会」では、約2,000名の会員が研究と実践に取り組んでいます。日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士になると日本心身医学会やアジア／世界心身医学会にも参加して症例報告が発表可能になります。またウクライナでの被曝者／トラウマからの回復支援や、日本国内やタイでの依存症患者への支援ボランティアにも参加可能となります。さらに、震災支援やウクライナ、インドでの国際支援活動にも活躍の場が広がっています。そのほか、会社企業への健康経営アドバイザーとしての活躍も可能です。