第８期熊本ヨーガ指導者養成講座（YIC）

～心と体のバランスを導くプロへ～

人生を変える旅が、ここから始まります。
あなたは今、単なる体操としてヨーガを教えるだけでなく、人々の人生に真の変化をもたらす指導者になる機会を手にしています。
私たちのヨーガ指導者養成講座（YIC）は、古代の智慧と現代のニーズを融合させた、
完全なトランスフォーメーションの旅です。

なぜ今、ヨーガ指導者になるのか

現代社会では、ストレスや不安が日常的になっており、多くの人が心のバランスを取り戻す方法を求めています。ヨーガは単なる柔軟性を高める運動ではなく、心と体を統合的に整えるために、何千年にもわたって磨かれてきた伝統的なアプローチです。YIC講座では、アーサナ（ポーズ）の指導法に加え、古典に基づく呼吸法（プラーナーヤーマ）や瞑想法なども体系的に学べます。これらを身につけることで、あなた自身の人生がより豊かになり、周囲の人々にもその恩恵を広げることができます。日常に変革をもたらすヨーガの力を、あなたも人々に伝えてみませんか？

なぜ今、ヨーガ指導者が求められているのか

ヨーガは、古代インドから受け継がれてきた心と体の統合的なトレーニング法です。現在では医療・教育・ビジネスなど、さまざまな分野で注目され、世界的に実践されています。特に現代社会では、ストレスや心の不調を抱える人が増えており、ヨーガによる心身のバランス回復がますます求められています。世界保健機関（WHO）もその効果を認め、国際的な指導基準の策定に取り組んでいます。このような背景のもと、質の高いヨーガ指導者の需要は急速に高まっています。

この講座で得られる４つのメリット

1 自分自身の変化

体の柔軟性だけでなく、心の安定性が高まり、日々のストレスに振り回されずに自分をコントロールできるようになります。

2 周囲の人への良い影響

「今この瞬間に集中する」という技術を学ぶことで、家族や同僚とのコミュニケーションがスムーズになります。

3 新しいキャリアの道

人々の健康と幸福に貢献できる、やりがいのある職業への第一歩となります。

4 ヨーガ療法や最新情報の動画配信

ヨーガ療法や関連分野の最新情報を、講義動画で何度でも視聴できます。

国際的に認められた資格を日本語で取得

YIC（ヨーガ指導者養成講座）は、インド最大のヨーガ教育機関の一つ、スワミ・ヴィヴェーカナンダ・ヨーガ研究財団（sVYASA）と提携。修了者にはsVYASA発行の修了証が授与されます。以前はインド・バンガロールで英語での講義を1ヶ月以上受ける必要がありましたが、現在は日本各地で日本語による講座を受講可能です。
また、修了後は（一社）日本ヨーガ療法学会の認定審査を経て、「認定ヨーガ教師」の資格も取得できます。

日常生活でのヨーガの活かし方

仕事の場面で

重要なプレゼンの前に深い呼吸法で緊張をコントロール。思考が明晰になり、自信をもって話せるようになります。

家庭生活で

朝の慌ただしい時間にも、短い瞑想を取り入れることでイライラせず穏やかに過ごせます。子どもとの関わりでも、より忍耐強く接することができるようになります。

「この講座を受けてから、仕事のプレッシャーにも動じなくなりました。どんな状況でも呼吸に意識を向けることで、心を落ち着かせられます。家族からも『最近怒らなくなったね』と言われるようになりました。」　―40代・会社員・受講生の声

講座の特徴

指導法重視

ポーズ（アーサナ）を「どう教えるか」を重視。動作だけでなく、指導法を学びます。

総合的な学習

呼吸法や、日常に活かせる瞑想法などを総合的に学習。

瞑想技法習得

ストレスマネジメントに役立つ瞑想技法を習得できます。

オンライン完結

すべてオンラインで完結。会場までの移動や交通費は不要です。

繰り返し視聴可能

受講期間中、講義動画は何度でも視聴可能です。

※ヨーガの基本から、五蔵説・人間馬車説などの伝統的構造論、機能論（ヨーガ・スートラ）やラージャ・ヨーガまで学習します。

第30期福岡YIC_2025スケジュール.pdf

参加を考えている方へ

「ヨーガの経験が少ないけれど大丈夫？」「年齢的に遅くないかな？」
そんな心配はいりません。大切なのは「学んでみたい」という気持ちです。
私たちのスタッフが、学びの旅を全力でサポートします。
ヨーガを通じて自分を深め、多くの人に健康と幸せを届ける。
そんな充実した人生の一歩を、ここから踏み出しませんか？

ヨーガ療法士資格取得をお考えの方へ

このYIC講座を修了すると、ヨーガ療法士養成講座（YTIC）への参加資格が得られます。ヨーガ指導の経験をさらに深め、医療・福祉・教育の現場で本格的な支援をしたい方は、ぜひご検討ください。

お申し込み・お問い合わせ

〈講座について〉

1. **開講日**
   2026年1月14日（水曜日）**開講予定**
   （原則土曜日に開催）
2. **授業内容・日程**
   インドsVYASAが作成したカリキュラムに準拠し、講義と実習を通じて、ヨーガ教師として必要な知識を学びます。
   ※詳細は別紙日程表をご確認ください。
   進行状況によりプログラムが変更される場合があります。
3. **授業形態**
   Zoomによるオンライン講座
4. **欠席者へのサポート**
   欠席回は講義動画を視聴し、課題提出によりフォロー可能です。

〈修了要件〉

修了者には、インドsVYASA発行の修了証が授与されます。

1. 7回以上の出席
   （遅刻・早退3回で欠席1回に換算）
2. 全講座の宿題提出
3. 卒業論文の期限内提出
4. 第5回中間試験・第10回卒業試験にて、筆記・実技の成績が各60%以上であること

〈費用〉

参加費：16万円（税込）

〈参考図書〉（一部抜粋・すべて税別）

ギャーナ・ヨーガ	1,400円	※販売元：日本ヴェーダーンタ協会（FAX：046-873-0592、E-mail： info@vedanta.jp） ※紀伊國屋書店・三省堂書店・アマゾン等でも購入可
バクティ・ヨーガ	1,000円	
ラージャ・ヨーガ	1,000円	
カルマ・ヨーガ	1,000円	
バガヴァッド・ギーター	1,000円	※日本ヨーガ・ニケタンHPより購入可
プラーナーヤーマの秘密	1,000円	
インド五千年のサイコセラピー	3,200円	※紀伊國屋書店・三省堂書店・アマゾン等で購入可
ヨーガ療法マネージメント	2,600円	

〈お申し込み方法〉

1. **申込方法**
   日本ヨーガ・ニケタンHP（http://yoganiketan.jp/）より、YIC講座申込フォームからお申込みください。
   支払い方法は、PayPalまたはゆうちょ銀行振込となります。
   ※郵便振替：01360-2-109761　日本ヨーガ・ニケタン
2. **お問い合わせ先**
   日本ヨーガ・ニケタン 福岡
   〒815-0074　福岡市南区寺塚2-2-4
   TEL：092-542-3902　FAX：092-542-3905
   Email：fukuoka @yoganiketan.jp
3. **参加者の決定**
   先着順です。定員に達し次第HPにて募集終了をお知らせします。振込前にHPをご確認ください。

〈キャンセルについて〉

テキストが発送された時点でキャンセルはできません。
あらかじめご了承ください。

〈募集人数・実施に関する補足〉

少人数の場合、他のZoom YIC講座と合同での実施となる場合があります。

第8期熊本YIC開講日程及びカリキュラム（予定）

授業時間　午前９時30分～午前11時30分　YIC講義（質疑応答、実習など）
午前11時30分～午前12時30分　ラージャ・ヨーガ講義
午前12時30分～午後１時30分　昼食（宿題発表など）
午後１時30分～午後２時30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　2026年1月14日（水）
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　2026年3月18日（水）
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　2026年4月15日（水）
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5月13日（水）
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6月17日（水）
ヨーガ療法と調気法、中間試験
プラーナーヤーマ、セクショナル・ブリージング

第６回　2026年7月15日（水）
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・マネー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７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。