

# Yoga de アフアーモーション講師養成講座 ご案内

## 📖 養成講座受講にあたって

ヨガの経験年数や講師経験の有無、年齢に関係なく、初心者や自信のない方であっても、成長したいという意欲があれば大歓迎です。

ヨガ歴25年の講師が、一人ひとりの習熟度や到達目標に合わせて、丁寧に指導いたします。アナウンス業で培った「人前で話す力」、社員研修の専門である「人材教育の育成プログラム」に基づいて、あなたの眠った才能を引き出します。

6ヶ月後にViha-la Yoga協会認定講師となってご活躍される姿をみるのが、私どもにとっての最大の喜びです。是非一緒に、魅力あふれる女性としての第一歩を踏み出しましょう！

## 📖 基礎コースカリキュラム

### 1. コーチング、Yoga de アフアーモーションのプログラム

- ・ コーチングの手法を学ぶことで、コミュニケーション能力を高め、講師として円滑な人間関係を築けるよう導きます。また、コーチングマインドをヨガに活かす考え方などを学びます
- ・ Yoga de アフアーモーションのプログラム構成  
レッスン全体の流れと、アーサナを組み立てる上でのポイントを習得します  
① 姿勢と呼吸の確認 ② 合掌してレッスン開始 ③ 足の準備体操

### 2. アナウンス理論・発声訓練、講師マナーと指導力の強化

- ・ プロのアナウンサーと同じアナウンス理論に基づいた発声法を実習します  
基礎的な「発声・発音・滑舌」の訓練に加え、話グセの矯正、言葉選び等を通して、相手に伝わる話し方、ファシリテーション力を鍛えます
- ・ ヨガ講師としてのマナー、レッスンの留意点、コミュニケーションのコツを学びます
- ・ Yoga de アフアーモーションのプログラム構成  
④ 手と腕の体操 ⑤ マンスリー・プラーナーヤマ(呼吸法) ⑥ 上伸び、合蹠前屈

### 3. ヨガの理論Ⅰ、基本7種のポーズ実技の指導法

- ・ ヨガの成り立ちから歴史背景を学びます  
根本哲学ウパニシャッド～サーンキヤ哲学、四大ヨガとは？
- ・ Yoga de アフアーモーションのプログラム構成  
⑦ クリア・ヨガ(浄化体操) ⑧ マンスリー・アーサナ(坐・寝・立ち)
- ・ 講師としての指導実習。伝えるコツを伝授します

### 4. ヨガの理論Ⅰ、実技の習得

- ・ ハタ・ヨガの目的。ヨガが日本に伝わった経緯について
- ・ 根本原理である「調身・調息・調心」、「Yoga de アフアーモーション」の目的と特徴を学びます
- ・ Yoga de アフアーモーションのプログラム構成  
⑨ シャバ・アーサナ ⑩ 寝ほぐし、坐ほぐし
- ・ 改善ポイントを活かした指導法を身に付けます

## 5. ヨガの理論Ⅱ、ポーズの組み立て

- ・ ヨーガスートラ（根本教典）から紐解くアシュタンガヨガを習得し、マンスリー・アーサナやプラーナーヤーマの位置づけを学びます
- ・ 準備体操から全体のプログラム構成を、自ら組み立てられるように指導します  
⑪ 姿勢と呼吸の確認 ⑫ 合掌してレッスン終了

## 6. ヨガの理論Ⅱ、レッスンの総合実践

- ・ ヨガの人体宇宙観と、7つのチャクラについて
- ・ 導入から結びまで、一連の流れをマスターし、レッスン本番に向けてのリハーサル  
分かりやすく伝えることが出来る講師、プラスαあなたの個性を活かした魅力あふれる講師を目指しブラッシュアップします
- ・ オーディションに向けての総合実践、フィードバック

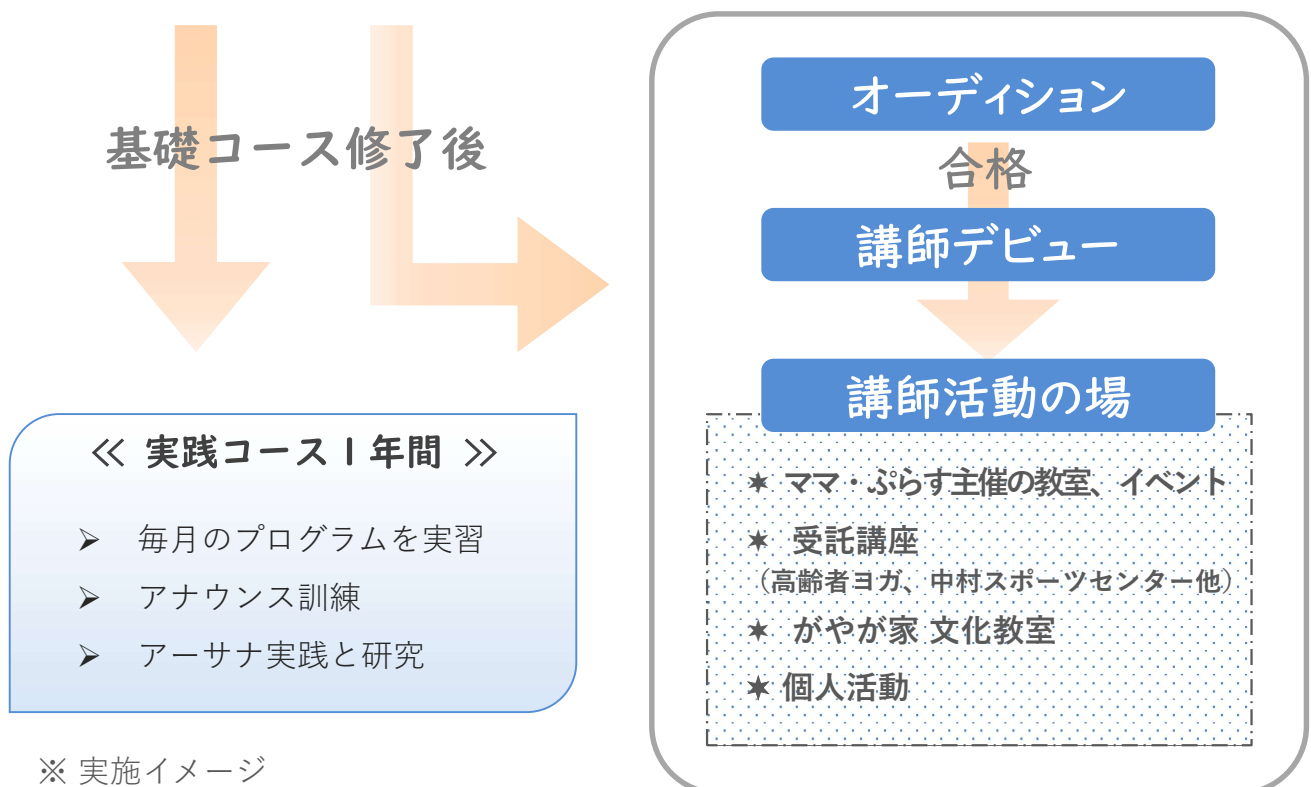
## 7. 親子ヨガとは？

- ・ 親子ヨガの全体像・目的について
- ・ 身体的・生理的作用、心理的作用、さまざまな効果を学ぶ
- ・ 指導面での留意点
- ・ プログラム全体の流れ～組み立て ウォーミングアップ～足の体操、手・腕の体操

## 8. 親子ヨガ プログラム実践

- ・ ベビーマッサージで親子のスキンシップを図る
- ・ 手遊び歌を取り入れて、楽しく取り組めるプログラム作りを学ぶ
- ・ 親子で一緒に出来る楽しい動きを学ぶ（坐・寝・立ちポーズ各種）
- ・ 課題の発表とフィードバック

※ プログラムは進行状況により前後することがあります



※ 実施イメージ