

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、年齢等に関係なく、女性であればどなたでも受講していただくことが出来ます。まずは基礎コースからスタートして、ご希望者には実践コースへ進んでいただきます。基礎コース修了時点でオーディションの受験資格が得られます。

基礎コースの受講から、最短で6ヶ月後に Viha-la Yoga 協会認定講師になることが出来ます。初心者から経験者まで、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。自信のない方も、どうぞ安心してご受講ください。

📖 基礎コースプログラム

1. コーチング・アナウンス理論

- 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。
- プロのアナウンサーと同じ訓練プログラムを実習します。基礎的な「発声・発音・滑舌」の訓練に加え、話グセの矯正、伝わる言葉選び等、その人その人の個性に応じて、最大限に魅力を引き出します。

2. 『Yoga de アフアーモーション』のプログラム・発声訓練

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学びます。

アナウンス理論に基づいた発声法を訓練します。

※ アナウンス訓練は、3回目以降も継続して行います。

3. ヨガの理論Ⅰ、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～サーンキャ哲学、四大ヨガとは？

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」、「Yogade アフアーモーション」の目的と特徴を学びます。

講師としての指導実習。前回の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、日々レッスンで行っているアーサナや呼吸法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。

6. ヨガの理論Ⅱ、レッスンの進め方・総合

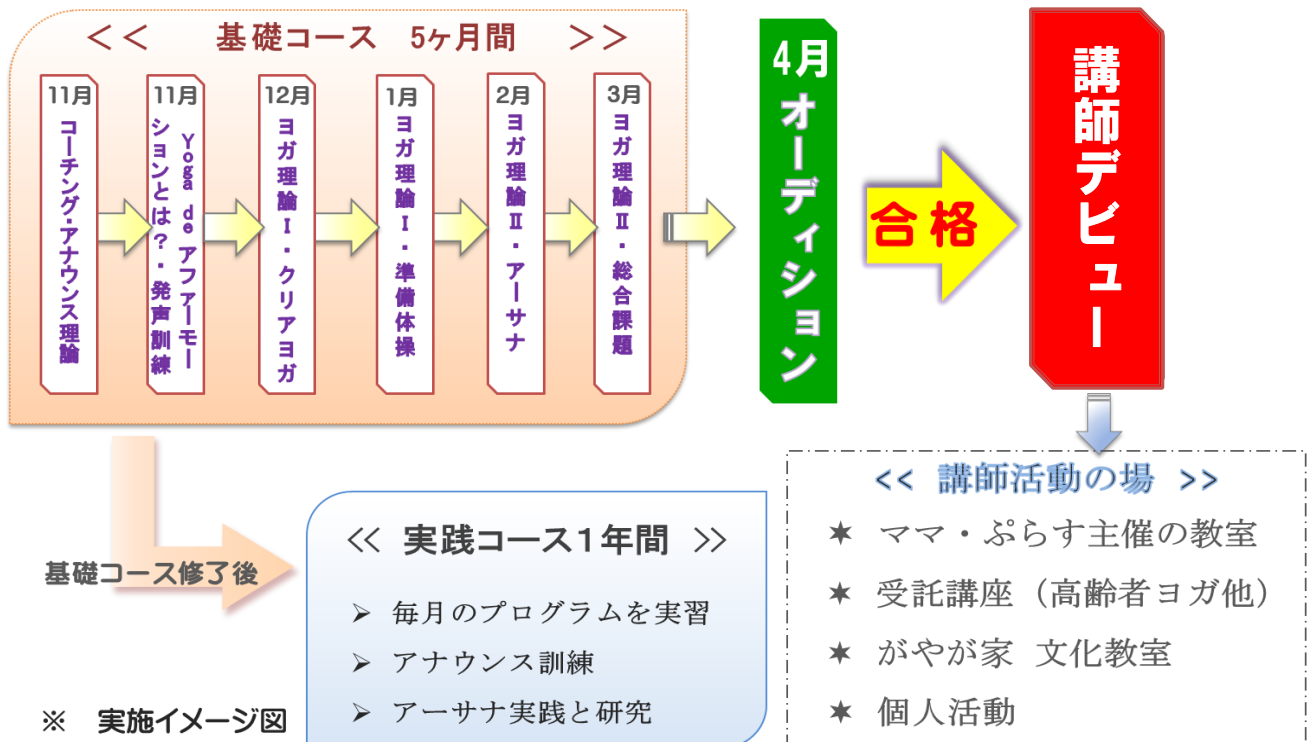
ヨガの人体宇宙観と、7つのチャクラについて。導入から結びまで、一連のレッスンの流れを実習します。
分かりやすく伝えることが出来る講師になっていること。さらなるステップとして各々のカラーを活かした魅力あふれる講師を目指します。

※ プログラム内容は、進行状況により前後する場合があります。ご了承のほどお願いいたします

【補足事項】

- 基礎コース欠席の場合は、授業を録画したDVDでご受講いただけます(千円/1回)。
- 基礎コース修了後は、ご希望のタイミングでオーディション受験ができます。
- オーディション合格者は「一般社団法人 Viha-la Yoga 協会の認定講師」となり、講師活動を開始できます。個人活動もすぐに始めていただけます。
- 実践コースは一年間。各月のプログラム構成を習得、研究します。
(毎月最終週の木曜午後で開催/月1回3千~3千5百円程度)

「Yoga de アフターモーション」講師養成講座フロー



【協会公式 HP】

一般社団法人 Viha-la Yoga 協会 <http://vihala-yoga.com/>

✉ info@vihala-yoga.com

☎ 090-3831-0661

