

カリキュラム

全米ヨガアライアンスRYT200 認定ティーチャートレーニングコース

実技

呼吸

ウジャイ／カパラバティを中心に練習
機能的に望ましい呼吸の獲得

太陽礼拝A・B

太陽礼拝が優れている理由
太陽礼拝に足りないもの

アサナ

様々なポーズへの土台となるダウンドッグ
・アップドッグ・ヴィラ1・2を中心に
立位、座位、後屈、前屈、ツイストの各基
礎ポーズを学ぶ

アジャストメント／アライメント

アシスト方法とアジャスト方法

土台の強化

アーサナの安定に欠かせないコアの筋群の
強化、呼吸の最適化、足部の最適化

指導技術の実践

様々なキューイングテクニックを使用し
て、クラスをリードする。
観察することを学ぶ

座学

呼吸

呼吸の解剖学
安静時呼吸と努力呼吸の違い
呼吸法の種類

ヨガ哲学・歴史

八支則を中心に歴史と哲学の解説。仏教とのつな
がり。ユダヤ教に始まる一神教との差。

ヴィンヤサクラマ

シークエンスの組み方と理論
クラスデザイン

解剖学

機能解剖学
生理学基礎
ストレッチとトレーニングの違い
ヨガを安全に行い指導する為の必須知識。

ヨガ指導者哲学

ヨガインストラクターとしての倫理観やルール等

指導技術

3つのキューイング方法と使い分け
論理的で明確なキューイングとは何かを学ぶ

授業時間（実技と座学）

アサナ／ヴィンヤサ／呼吸	120時間
解剖学	20時間
哲学	20時間(自習10時間)
ティーチングテクニック	15時間(自習10時間)
実技練習・指導演習	5時間(自習5時間)

合計

175時間+自習25時間=200時間

お問い合わせ先

YOGA STUDIO TIARA

大阪府岸和田市宮本町10-13ゼンノビル2F

TEL : 072-422-1245 WEB : <http://www.beauty-tiara.com>