



深く、ダイナミックにヨガを学び、ヨガを生きるヨガ指導者としての トランスフォーメショナル(変容を齎す)な旅を体験してみませんか？

ヨガインストラクター資格を所得するためだけのティーチャートレーニングではなく、各人がヨガの叡智を通して、自己の浄化、成長、そして進化を遂げて行く実用的なヨガティーチャー・トレーニングです。

Vinyasa Flow Yoga Teacher Training Yoga Alliance 200 Hour

ヨガスポット認定 RYT-200 ヴィンヤサフローヨガインストラクター養成コースでは、ヨガインストラクターを目指している方、すでにヨガインストラクターをしている方で基本に戻り、ヨガの知識を深め、強化したい方、ヨガが大好きでさらに勉強を深め、成長、進化を遂げたいヨガ・プラクティショナーまで、より深くヨガの体験に飛び込み、ヨガの幅広い知識を探究し、ヨガのヒーリングの知識を人々と共有するためのスキルを身につけるため、デザインされた、日本では今までにないヨガティーチャー・トレーニングです。

この RYT-200 ティチャートレーニングでは、真のヨガティーチャーになるため、そしてヨガを普段の生活に生かす為のスキルを創造的、且つ知的に学び、力強いヨガの基礎を作り上げて行きます。

ヴィンヤサ・フローヨガは、トランスフォーメショナル(変化を齎す)、スピリットフル(魂に満ち溢れている)、同時に身体的なプラクティスです。プラナー|生命のエネルギーの流れを通じて、日常生活と soulful で神秘的な生活を繋げてくれる力強い橋を作ってくれます。私達の大きな可能性と本来の目的に気づき、目覚めさせてくれるヨガ・プラクティスです。

● コース全体は4つのモジュールに分かれています。ヨガアライアンスに RYT-200 (Registered Yoga Teacher) として登録したい方は4つの全てのモジュールを完了する事が必要です。

● 自身のブラッシュ・アップとしての単発参加: すでにヨガアライアンスへ RYT 登録されている方、ヨガインストラクターとしてのブラッシュ・アップやヨガの知識と練習を深めたい方はモジュール別、単発参加で受講可能です。

● コース・カリキュラム | 4つのモジュールを通して下記を実践し、学びます。

4つのヨガの道、ニャーナヨガ、ラジャヨガ | ハタヨガ、カルマヨガ、パクティヨガ、108のアサナのマンダラを通して、ヴィンヤサヨガ、ハタヨガ、月のフローヨガ、アラインメントの原理、呼吸法 | プラナーナヤマ、エネルギー・ロック | バンダ、ポーズ | アサナ、クリエイティブなシークエンスの作り方、ポーズのアジャスト方法、アクルヴェーダ、瞑想、ヨガ哲学、ナダヨガ、マントラ、チャンティング、サンスクリット語のアサナ名、解剖学、日々の自身のプラクティスを深める方法やバランス良いヴィンヤサフロー指導ツールを学びます。

◆ モジュール 1 | Roots | ルーツ | Foundation | Base of Yoga

◆ モジュール 2 | Embodiment | エンボディメント

◆ モジュール 3 | Power & Transformation | パワー&トランスフォーメーション

◆ モジュール 4 | Transmission | トランスミッション

◆ モジュール1&2では、ヨガがホリスティック、全体論的なプラクティスであり、人々の心と身体を健康をあらゆるレベルでサポートしてくれるという理解を深め、力強いヨガのさらに真のヨガティーチャーとしての土台を築いていきます。ヨガに対しての新たな尊敬が生まれるでしょう。ヨガ哲学、ヨガの原理、アラインメント、ポーズ、体の動き、呼吸、アジャストメント、シークエンスの作り方、などの知識を身につけながら、深いプラクティスを実践します。

◆ モジュール3&4では安全で、本格的なヒーリングヨガの指導方法をお伝えします。自信を持ち安全で知的にヨガを指導する様々なツールを学んで行きます。

本格的なヨガのプラクティスを指導するために、私達の内側のパワーセンターにフォーカスを起きます。タントラヨガのセルフケアのシステム、瞑想、呼吸法を学び、高い意識のある生活が歩める様に、そして他者をインスパイアし、サポートできるように成長していきます。アクルヴェーダ、タントラヨガ、パクティヨガ、ナダヨガ、マントラ、チャンティング、声のだし方、ヨガ哲学などの重要なツールを学びます。

当コース受講の必要条件

ヨガスポット認定のヴィンヤサフローヨガ・ティーチャー・トレーニング・プログラムは受講生のヨガの体験と知識を深める為のものです。すでにヨガインストラクターをしていなくても、今後ヨガティーチャーになる計画がなくても受講可能ですが、ヨガの練習を一年以上継続している事、ヨガの練習と知識への強い探究心が必要条件になります。4つのモジュールは年間を通して開催されます。続けて4つのモジュールを各講習期に受講される事が好ましいですが、4つのモジュールを別々に受講する事も可能です(2年以内)。モジュールは1~4まで順番に受講してください。ヨガアライアンスに RYT-200 (Registered Yoga Teacher) として登録したい方は4つの全てのモジュールを完了する事が必要です。早期割引価格でのお申込みがおすすめです。早割特典、無制限バス付き。

詳細は HP にてご確認ください

YOGASPOT.JP | 045-308-3368 | INFO@YOGASPOT.JP