

ヨガビニ インド リシケシ本校 インストラクター養成コース概要

2019年開催スケジュール

期 間	定員（名）	対応言語	申込状況
2019年3月5日（火）～4月2日（火）	35	日本語・英語	申込み受付中
2019年4月5日（金）～5月2日（木）	35	日本語・英語	申込み受付中
2019年9月5日（木）～10月2日（水）	35	日本語・英語	申込み受付中
2019年10月5日（土）～11月2日（土）	35	日本語・英語	申込み受付中

申込期限

コース開始2週間前まで。各開催期間の定員になり次第受付終了となります。

コース料金

164,000円（税込）

コースに含まれるもの

- ・受講料
- ・教材費
- ・宿泊費（同性相部屋です。シングル部屋希望の場合は追加20,000円 部屋数に限りがございます）
- ・食費（1日2回）
- ・制服2セット

コースに含まれないもの

- ・現地までの往復交通費
- ・ビザ申請に関する費用
- ・滞在に必要な日用品
（毛布とシーツの支給がございますがタオルはご持参ください。）

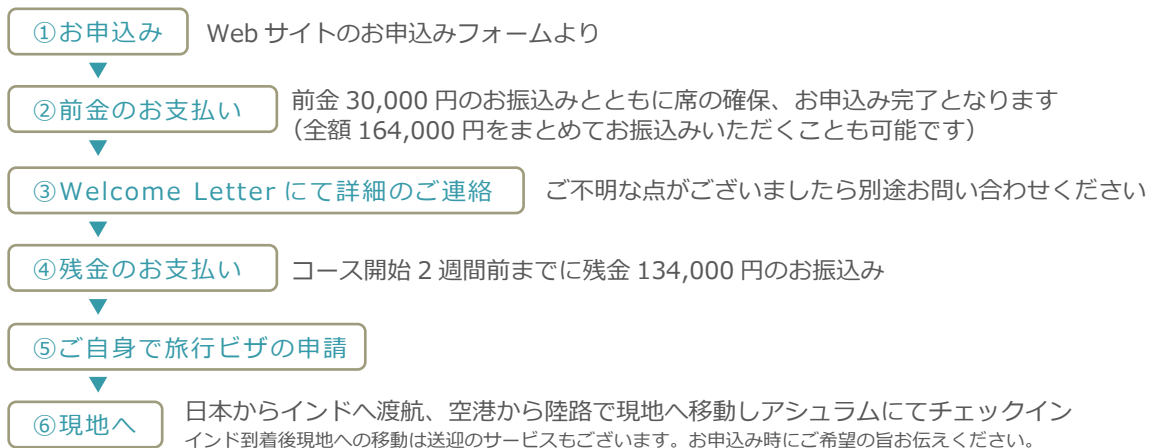
お振込先

住信 SBI ネット銀行 法人第一支店 普通 1254742 リブラブヨガ（カ

【キャンセルポリシー】

前金（一括払いの場合全額）をお振込みいただき、お申込み完了とともに確実にご参加いただくための席の予約を確保しますため、入金後ご返金は致しかねます。あらかじめご了承ください。

お申込みからコース開始までの流れ



インドまでのエアチケットについて

インド渡航のエアチケット予約はご自身で手配くださいますようお願いいたします。

現地までの交通について

リシケシにあるヨガビニの本部とコース開催地は異なります。コース開催地は本部よりトゥクトゥクで30分の距離がありますので、事前にコース開催地のアシュラムの場所を確認の上間違わないようにお越しく下さい。

主な空港からの移動は以下の方法がございます

【①ヨガビニ送迎バスを利用する】

デリーからコース開始日前日朝に出発する送迎バスに乗る。ご希望の方はコース開始1週間前までにお申し出ください。予約確定後集合時間、費用などをご連絡いたします。

(条件：バス出発時間に間に合うように到着できる方。指定の集合場所まで来れる方。)

【②自分で行く】

鉄道、タクシー、バスなどいろいろな手段がございますが、乗り継ぎや移動に不安のある方は①の送迎バスをご利用ください。

○鉄道で行く：乗り換えや、遅延などの事態に対応できる旅慣れた方向けの難易度が高いルートです

○バスで行く：乗り場の変更や遅延もよくありますので、旅慣れた方向けの難易度が高いルートです

○タクシー（トゥクトゥク）で行く：時間はかかりますが、目的地さえ伝えればよいので一番楽です

- ・デリー空港 (Indira Gandhi International Airport) より 移動時間：5～6 時間程度
- ・デラダウン空港 (Jolly Grant Airport) より 移動時間：1 時間程度（★おすすめ）

インド渡航のためのビザの取得について

ご自身で取得をお願いいたします。申請をスムーズにするために、「観光ビザ」の取得をお願いします。空港のイミグレーションでも「観光」とお答えください。

2017年4月よりインドの到着空港でアライバルビザの取得ができるようになりました。60日間滞在可能です。

【アライバルビザ取得に必要なもの】

- ・インドからの帰国（出国）航空券
- ・ビザ費用
- ・インドの滞在先（滞在先の名称 / 住所 / 電話番号）

取得できる空港	ニューデリー (DEL), ムンバイ (BOM), チェンナイ (MAA), コルカタ (CCU), バンガロール / ベンガルール (BLR), ハイデラバード / ハイダラバード (HYD)
かかる費用	2,000 ルピー または 同価値の外貨（クレジットカード / 現金）
取得できる条件	<ul style="list-style-type: none"> ・インド国内に住居無し、また就労もしていない ・有効期限が6か月以上のパスポートが必要 ・帰国便のチケットの提示 ・両親または祖父母のいずれかが、パキスタンで生まれではない、パキスタンに永住していない ・外交・公用パスポートの所持者以外 ・滞在期間の延長、他のビザへの変更不可

カリキュラムについて

心・体・気の側面からヨガの真髄を学びます。

ヨガのアーサナ（ポーズ）、呼吸法、瞑想など、基本的なヨガに関する知識や技術だけでなく、ヨガの哲学をはじめ、解剖生理学、アーユルヴェーダなど、ヨガに関する幅広い教養を身につけることができます。経験豊富な講師陣のわかりやすい解説により、ヨガの真髄を学ぶことで、ご自身のライフスタイルにおいてもさまざまな気づきを得られるでしょう。使用する教材は、長年の経験を生かし指導者としてどのように教えていくのがわかりやすいかという知識と技をヨガビニがアレンジしたオリジナルの教材です。

アーサナの練習

- 細やかで丁寧な説明とデモンストレーション（ポーズの説明はヨガビニの先生方の経験からのなるものであり、書籍で得る以上のものが得られます）
- 個人に合わせたアジャストメント
- 練習を発展させるための様々なテクニック（ブロック、ベルト、壁などプロップスの使い方）
- ヴァリエーションを加えたポーズ（受講者に合わせて異なるポーズの導入）
- シークエンス（シークエンスの組み方を先生方の体験からアドバイス）

呼吸法と瞑想

瞑想中、受講生を導くのに役立つ呼吸法とコツを実践していきます。確実なメディテーションプラクティスを発展させるためには、若干の時間と専念することが必要ですが、このクラスで受講生はその手ほどきを受けることができます。

- 瞑想の目的と効果・様々な種類の瞑想（ジャパ、ウォーキングメディテーションなど）
- 呼吸法の説明と実践（アヌローマビローマ、ウジャイ、ブラムリ、シータリ、バストリカ）
- 呼吸法と瞑想を深めるために体の準備を食事と環境で整えていきます。
- 様々な座法の説明・呼吸と瞑想の指導法

哲学とヨガスートラ講義

深くヨガを理解できるよう、私たちは簡便で包括的なアプローチをしています。経典をより良く理解することは感情面や精神面で幸福感を感じる手助けとなり、より充実して意義のある人生を送るのに役立ちます。

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ 哲学コース① ・ プラーナ（気の重要さ&流れ・アーサナ&呼吸法と気の流れの関係） ・ ナディ（気の巡回する場所） ・ バンダ（気の流れを集中させる方法） ・ クンダリーニ（眠っている可能なエネルギー） ・ チャクラ（目で見えないエネルギー） ・ マントラ（心を調和して落ち着かせる） ・ コーシャ（5つの経験） ・ ムドラ（身体とマインドの状態を表す） | <ul style="list-style-type: none"> ■ 哲学コース② ・ 哲学の基礎（ヨガの道を表す聖書） ・ ギータ（ヨガ哲学・人生の困った時の判断力） |
|--|---|

” ヨガは教えたり、習うものではなく、あなた自身が気付くことです。
そのきっかけになれば幸いです。” Yogi Vini

解剖学と生理学

ヨガの先生として得ておかないといけない解剖学と生理学の知識を徹底的に身につけていきます。アーサナとプラナヤマの循環器系、呼吸器、消化器、骨格、筋肉、内分泌系への効果について学び、解剖学の基礎とそれらが各々のポーズにどう当てはまっているのかを学びます。

- 解剖学の基礎（細胞・細胞組織・器官・器官系）
- 骨格（骨格システムの種類・役割・構造・成長・代謝）
- 関節（仕組み・関節の種類）
- 筋肉（筋肉の仕組み・種類・構造 / 骨格筋 / 収縮の仕組み&種類）
- 神経システム（仕組み）
- リンパ系（リンパシステムの動き）
- 呼吸（仕組み・筋肉・各呼吸法の解剖学・呼吸法と神経システム）
- 消化（消化機能・消化器と呼吸の仕組み）
- 分泌（仕組み・ホルモン・腺・生理の仕組み・ホルモンの影響）

クリヤ（デトックス法）

クリヤとは体内と体外を浄化するための伝統的なヨガのデトックス法です。効果を理解し、指導に沿って様々な浄化法を体験します。この浄化法により、より深く瞑想と呼吸法を経験することができます。都会で体験できないデトックス法です。

カパラバティ・ジャラネティ（水につかった鼻洗浄法）・スートラネティ（紐につかった鼻洗浄法）

指導哲学（指導者としての心得やテクニック）

指導経験豊かな教師陣がヨガ指導の技術を指導します。コース終了後は自信をもってクラスを担当できるスキルを身につけることができます。実際にクラスを担当している卒業生もいます。

- 影響力のある教師になる方法
- ヨガクラスの組み方
- アジャストの方法
- 身体の動きを観察し、理解する方法
- 話し方・実習を通して自信をつける
- クラスや個人練習でのプロップスの使い方と目的
- 実践的なクラス教授法

教えを理解し、不足している点について学び、より理解を深め確かなものにするを目的としています。

ヨガビニ インド リシケシ / yoga vini rishikesh info@yogavinirishikesh.com

お気軽にお問い合わせください ヨガビニ大阪

[QRコードからお問合せフォームへ>>](#)

数日以内に返信いたします。お電話での相談をご希望の方は、フォームに連絡先と電話可能な時間帯を入力お願いいたします。大阪のリシケシインストラクター養成コースに詳しいインストラクターよりお電話さしあげます。

