**●3日間の集中合宿で『シニアヨーガ』の資格を取得‼**

**♦【****ウエルネスYOGA認定】『シニアヨーガインストラクター』養成講座**

**ウエルネスYOGAでは最新の科学に基ずく“シニアのためのリバースエイジングＹＯＧＡ”を提唱しています！！リバースエイジングとは細胞をから変えていくこと。ヨーガの伝統的なプラクティクスを取り入れたテクノロジーで他のスクールでは学べない、科学データーを基に、50年の実績を積み上げた確かな経験から過齢や高齢者に多い疾患、悩みを解消するための実践スキルを学び、ヨーガ指導経験が無い方でもシニアクラスを直ぐ開講出来るようクラス計画を認定試験として実施。**

**【概要】前編：高齢化社会日本の現状と未来/パンデミックの経験から注目される「予防医学」としてヨガを取り入れた「代替医療」/ヨーガの基礎知識/ヨーガの起源/哲学/ヨーガの効果と目的/アーサナ理論/呼吸法/瞑想法/三位一体とは/シニア世代が抱える問題と症状の対処法/高齢者向けヨーガの効果に関する事例/「要介護・寝たきり」の原因と予防対策/寝たきりにならないためのヨーガエクササイズ/シニア世代にヨーガをどのように伝えるか/安全のためのポイント/転倒しないために/ウオーミングUP/セルフケアー/シニアのための呼吸法/**

**後編：シニア特有の疾患別ヨーガアセスメント/リスクマネージメント/教授法/クラスモジュール、アウトラインオーガナイザー他**

**●修学時間：３０時間　　受講料：200,000円　（資格認定料込）**

**■対面or Zoom/　10ｈ×3日　（9時-19時）**

**■3日間合宿※「雲水舎」宿泊の場合はプラス16,000円（1泊8,000円×2泊/素泊まり、自炊）**

**「Studio GAYA」宿泊プラス3000円（1泊1500円×2日/素泊まり、自炊、シャワーのみ）**

**●ウエルネスＹＯＧＡアカデミーカレッジ講座受講のお申込みのご案内**

**期間を決めて開講する講座もありますが、　ガレッジの最大の特徴として基本パーソナルトレーニングを行っています。**

**★期間限定講座に関してはHPで開講日をお知らせ致します。定員は講座により異なります。**

1. **お申込みフォームよりご希望の講座、ご希望の日程をお問い合わせ下さい。**
2. **日程の調整、確認が出来ましたら受講確認書をお送り致します。**
3. **確認書に従って受講料をお振込み下さい。**
4. **オンラインで受講の方はテキストを郵送でお送り致します。合宿、通学の方は**

**1回目にテキストをお渡しします。**

**お申し込みフォーム**

**ウエルネスYOGA アカデミーカレッジ**

**・短期集中講座で「ヨーガインストラクター」とし　　デビュー❣成長に合わせたスキルをフォローUP**

**・ヨーガインストラクターとして活動しているが自分の個性を生かして自己表現したい❣**

**■『ウエルネスＹＯＧＡアカデミーカレッジ』の特色　少人数制‼**

半世紀にわたるヨーガの研究と、ヨーガの頂点ラージャーヨーガを修め、世界30か国でヨーガの多様性を経験しブラッシュアップしてきた代表が監修。

ウエルネスの意味は、ヘルスは「病気ではない状態（肉体的な健康）」を指すのに対して『ウエルネス』とは、「いきいきとした人生を目指す幸福で積極的な生き方」などを意味します。これはまさにヨーガの経典の教えに繋がります。ヨーガではすでに5千年も前から大切な智慧として伝えられてきました。

『ウエルネスＹＯＧＡアカデミーカレッジ』ではヨーガの智慧をもとに人々が幸福で精神的健康の回復、保持、健康増進を図ることを目的としたヨーガを伝えるインストラクターの育成のために設立しました。ヨーガを行ずることで自分自身も幸福になり、周り方を幸せにできるインストラクターになって欲しいと願っています。皆さんのお役に立つためには日々の鍛錬、経験と知識を深めることが大切です。『ウエルネスＹＯＧＡアカデミーカレッジ』ではベーシックから応用までトータルサポートが出来るヨーガインストラクターとしてブラッシュUPできるようにデザインしました。皆さんがインストラクターとして生き生きと輝き自己発見・自己実現に繋げて頂けることを願っています。ウエルネスYOGA代表 佐々木裕子

**《ウエルネスＹＯＧＡアカデミーカレッジ講座のご案内》**

**●ウエルネスＹＯＧＡアカデミーカレッジ　カリキュラム一覧**

**■短期集中講座でヨーガインストラクター資格習得を目指す方へ**

**ヨーガの伝統的なポーズや哲学を大事にしながら確かなスキル・知識を身に着けカレッジ卒業後、直ぐにヨーガインストラクターとして活動するための資格講座。注目は、高齢化社会となった日本、需要が高まる「シニアヨーガ」認定資格を取得**

**♦【ウエルネスYOGA認定】ＴＴ認定資格講座****随時募集**

**《ここがポイント》２～４日間の短期集中合宿で認定資格を習得、通学、オンラインも可能！**

**■シニアヨーガインストラクター養成講座　3日間**

**■ベーシックヨーガインストラクター養成講座　3日間**

**■マスターヨーガインストラクター養成講座　4日間**

**♦【日本森林ヨーガセラピー普及協会認定】資格講座　随時募集**

**《ここがポイント》注目を浴びるアウトドア―アクティビティにヨーガを取り入れてみませんか！日本の“ウエルネスツーリズム”をリードし初めてYOGAを導入した実績をもつ協会認定**

**■森林ヨーガインストラクター養成講座　2日**

**♦【ウエルネスYOGA認定】　TT修士講座　随時募集**

**《ここがポイント》指導経験豊かな講師陣が経験と知識を基に、直ぐに役立つ各疾患における対処方法、技術、知識を深めるためのスキルUP資格講座。ペア―ワークヨーガTT以外は****オンラインで受講が可能**

**■指導経験30年以上の確かな信頼のおける講師陣が圧倒的経験値から得た各患に於ける対処方法、技術、知識を深めるためのスキルUP資格講座。既にインストラクターとして活動、バリエーションスキル資格を習得したい方、またウエルネスYOGA認定「ベーシックヨーガインストラクター養成講座」修業者を対象にトータルサポートがきるヨーガインストラクターとしてブラッシュUPしたい方にお薦め‼ペア―ワークヨーガTT以外はzoomで受講が可能です。**

**■ヨーガアーサナのための解剖学と生体力学TT　8時間**

**■プラーナヤーマ理論とストレスマネージメントTT　８時間**

**■疾患別対処法ヨーガＴＴ　１０時間**

**■セルフケア―マネージメントTT　5時間**

**■ペア―ワークヨーガTT　　６時間**

**♦【特別応用研究講座】　随時募集**

**《ここがポイント》自己の霊性のステージを高めるためにオンラインのみ**

**■ヨーガ秘伝プラーナヤーマ調息法　　8時間**

**■アーユルヴェーダ―概念と基礎知識　3時間**

**■“ヨーガスートラ”から学ぶ『八支則』3時間**