

ヨガインストラクター養成コース 200時間

ヨガのある生活が習慣に。ホンモノのヨガを伝えられるインストラクターへ。

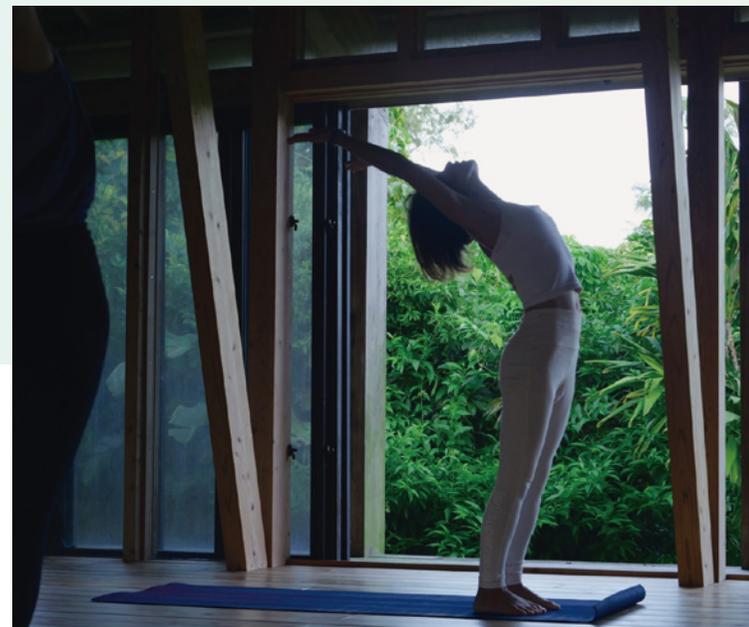
北海道で初となる、南インド伝統 Siva Raja Yoga を伝える東京/横浜/沖縄・石垣島でヨガスクールを運営する kSaNa® Yoga School 主催のインストラクター養成コースが登場！

本来、ヨガは師から弟子へ口伝で受け継がれてきたもの。互いの存在に集中しあえるからこそ、深い信頼関係が生まれ、ひとりひとりに丁寧に向き合うことが可能となります。現代においても、その伝承は脈々と受け継がれています。

型にはまった単なる情報ではなく、自分自身の内側から生まれる言葉を伝えることができるヨガインストラクターに。

そして、年齢も性別も、経歴さえも異なる同期はお互いを高めあうことができる大切な仲間。

フィジカル・メンタル・スピリチュアルに響くヨガの学びと体験が貴方を待っています。



■ 日程: **前期** 2025年10月25日 - 11月3日

後期 2025年11月20日 - 11月29日 ※各日スケジュールは裏面をご覧ください。

■ 会場: ヨガカフェ SHANTIH 〒041-0851 北海道函館市本通1-24-3

■ 受講費: ¥495,000 (税込) ※割引制度有、詳細は裏面をご覧ください。

■ 講師:



長島 千比呂 Director Teacher

東京、横浜、沖縄(石垣島)にて、ヨガスクール、ヨガリトリート施設、ヨガカフェなどを運営。インドでのTTCアシスタントなどの経験を経て、日本でディレクターティーチャーとして、TTC(全米ヨガアライアンス認定インストラクター養成コース)を開講、全国で多数の卒業生を輩出している。ヨガのポーズだけでなく、呼吸法、瞑想、そしてヨガの思想や哲学も教えている。また、師からのヨガセラピーの教えと、精神科相談員(精神保健福祉士)としての経験を活かし、ヨガセラピーやヨガリトリートにも注力している。

kSaNa® Yoga School 主宰/シヴァラージャヨガ Siva Raja Yoga 正式指導者/全米ヨガアライアンス認定上級指導者(RYT-200 and RYT500、E-RYT500)/国際ナショナルヨガフェデレーション認定ヨガ教師/インド中央政府公認ヨーガインストラクター/精神保健福祉士 [国家資格]
/著書『身体をゆるめて心をゼロに リセットするヨガ』新潮社
<https://ksana-yoga.com>



木下 智恵美 Assistant Teacher

北海道函館市にて、kSaNa® Yoga Schoolのアフィリエイトスクールとして、カフェ&ヨガスタジオのヨガカフェ SHANTIH(シャンティ)を運営。chama指導者養成コース(200時間TTC)を経て、kSaNa® Yoga SchoolでのTTC500を修了。ポーズ、呼吸法、瞑想、哲学など幅広く研鑽をし、ヨガセラピーやタイヨガマッサージも行っている。また、高齢者施設での利用者への椅子ヨガや高齢者施設職員の研修としてのヨガにも取り組んでいる。

kSaNa® Yoga School アフィリエイトスタジオ ヨガカフェ SHANTIH 主宰
全米ヨガアライアンス認定インストラクター(RYT-200 and RYT500)/クシャナヨガティーチャートレーニング TTC500/ kSaNa® Yoga School 認定ヨガセラピスト/chama指導者養成コース/美脚美尻骨盤ヨガベーシック指導者養成講座/えびすヨガスタジオ マタニティヨガ養成講座/BYC乳がんヨガ指導者養成講座 修了

スケジュール: ※スケジュールは予告なく変更となることがございます。予めご了承ください。

前 期	10月25日(土)	13:00 - 18:00	オリエンテーション、アーサナプラクティス 他
	10月26日(日)	9:00 - 18:00	
	10月27日(月)	9:00 - 18:00	
	10月28日(火)	9:00 - 18:00	アーサナプラクティス、アーサナリサーチ、 ヨガ哲学(講義) 他
	10月29日(水)	9:00 - 18:00	
	10月30日(木)	9:00 - 18:00	
	10月31日(金)	休み	—
	11月1日(土)	9:00 - 18:00	アーサナプラクティス、アーサナリサーチ、 解剖学(11/1)、生理学(11/2) 他
	11月2日(日)	9:00 - 18:00	
	11月3日(月祝)	9:00 - 18:00	アーサナプラクティス、アーサナリサーチ、 ヨガ哲学(講義) 他
後 期	11月20日(木)	13:00 - 18:00	
	11月21日(金)	9:00 - 18:00	アーサナプラクティス、アーサナリサーチ、 ヨガ哲学(講義) 他
	11月22日(土)	9:00 - 18:00	
	11月23日(日祝)	9:00 - 18:00	アーサナリサーチ、ヨガ哲学(講義)、 解剖学 他
	11月24日(月祝)	9:00 - 18:00	アーサナリサーチ、ヨガ哲学(講義)、 ティーチングプラクティス 他
	11月25日(火)	9:00 - 18:00	
	11月26日(水)	休み	—
	11月27日(木)	9:00 - 18:00	筆記試験、ティーチングプラクティス
	11月28日(金)	9:00 - 18:00	アーサナプラクティス、ティーチングプラクティス、 実技試験
	11月29日(土)	9:00 - 18:00	呼吸法/瞑想法、ブジャー

ヨガインストラクター養成コースとは

ヨガインストラクター、ヨガ指導者を目指すための最初のトレーニングとなります。ヨガを深めたいという方にも、ご参加いただけます。修了後には、全米ヨガアライアンス認定のRYT 200 (Registered Yoga Teacher 200) の資格を取得できます。アーサナ(ポーズ)を中心とした指導ができるようになります。

コース概要

- 履修時間: 200時間
- 履修内容: アーサナ(基本のポーズ約50種類) / 呼吸法(基礎) / 瞑想法(基礎) / 教える技術(ティーチングプラクティス) / ヨガ哲学(スートラ/サンキヤ哲学/カルマヨガなど) / ヨギックサイエンス(チャクラ 他) / 解剖学 / 生理学 / メンタルヘルス 他

取得できる資格

- kSaNa® Yoga 認定初級ヨガ指導者資格
- RYT200 (Registered Yoga Teacher 200)
- 全米ヨガアライアンス認定200時間ヨガ指導者資格

ヨガスタイル: Siva Raja Yoga™

指導対象者: ヨガ初心者(一般成人)

指導できるヨガ技法: アーサナ / 呼吸法(一部)

取得できるヨガ技法: アーサナ(初級-中級) / 呼吸法(基礎) / 瞑想法(基礎)

指導できるクラス: Level 1

※kSaNa® Yoga School の内容を基準にしています



■ 定員: 10名(最小遂行4名)

■ お申込み・お問合せ: ※お申し込みは既定のエントリーシートをご提出ください。



ヨガカフェ SHANTIH

(kSaNa® Yoga School 北海道アフィリエイタースタジオ)

〒041-0851 北海道函館市本通 1-24-3

TEL: 0138-76-6811

■ お申し込み期限:

〈最終締切〉

2025年9月27日(土)

〈キャンペーン締切〉

2025年8月23日(土)

※キャンペーンは期日前でも人数に達し次第終了いたします。

おトク!

初回開催キャンペーン

先着4名様まで

受講料を50,000円割引!!

¥495,000 → ¥445,000