

# 『生活ヨガ』との出会いで心身のバランスを調べ、幸せと安らぎを実感！

創立43年の山本ヨガ研究所の特長は、日本におけるヨガ創始者、沖正弘先生の「沖ヨガ」をベースに、身体(小宇宙)の仕組みと自然(大宇宙)とのつながりを分かりやすく、楽しく伝えるところにあります。さらに東洋医学を組み合わせ、日常生活で活かせる総合的な『生活ヨガ』を提唱しています。それは、心と体と呼吸と食事のバランスをとることであり、人々が健康でよるこびに満ちて生きるためのツールです。

## インストラクターをめざしながら、自分自身も向上したいと願うあなたに！

関西で一番歴史のあるヨガ伝統校『山本ヨガ養成講座』では「山本ヨガ独自のカリキュラム」にしたがって指導していきます。ヨガインストラクターに必要な技術を学べるのはもちろん、ヨガで集中力や調和の心を培い、体と心の両面を磨き、自分自身を成長させたい方や、生き方としての哲学を学びたい方などにもお応えするカリキュラムです。講座終了者にはディプロマ(認定証)を発行します。また希望者には「日本総合ヨガ普及協会」の指導者の資格取得も可能(別途料金が必要です)。ヨガインストラクターとして自立・活動をめざす以外にも、ヨガを高齢者支援、子育て支援など、福祉に役立てることが出来ます。卒業後もさらにスキルアップを希望の方には、先輩講師のフォローアップ体制のもとに、当校で継続して学べる(研究科に在籍する)システムもあります。ヨガ経験がなくても、積極的に学ぶ意欲があればどなたでも受講していただけます。

## 〈山本ヨガ研究所のヨガ指導者養成講座〉



### 数々の人気プログラムを開発の 山本正子による直接指導

山本ヨガ研究所所長 ● 日本総合ヨガ普及協会理事長 ● 視力向上ヨガ協会理事長 ● 一般社団法人日本統合医療学会会員 ● NPO法人沖ヨガ協会会員 ● 神戸健康大学正会員

1973年沖正弘講師に入門。インドのアイアンガーヨガ道場にてヨガ研修。香港中国医学研究院卒業。(財)高齢者体力づくり支援士。現在京阪神や東京を中心に40か所のヨガ教室指導。ハワイ・台湾・インドなどの海外指導や企業・行政・教育機関で全国講演活動中。テレビ・雑誌などマスコミ取材多数。兵庫県健康財団講師、朝日カルチャー講師など。著書「ヨガ・幸福への招待」「視力向上ヨガ」「音楽療法とヨガ」「眼球エクササイズ」「視力回復セルフケア」「目がよくなる本」他。



◆山本ヨガ研究所創立40周年記念祭(2015年7月20日)にはインド大使にお越しいただき、ご祝辞を賜りました。

### 国内各地、海外で卒業生が多数活躍！

スタジオインストラクターとして就職、自宅でヨガスタジオのオープン、山本ヨガ研究所のアシスタントを経て当校の講師になるなど、働き方は様々です。ご相談は随時受け付けています。



### スキルアップを目指し こんな方たちも受講！

医師・看護師・助産師・大学教授・教師・保育士・介護福祉士・ヘルパー・鍼灸師・一級建築士・建設業経理事務士・司法書士・社会保険労務士・栄養士・心理カウンセラー・ボディポテンシャル指導士・NLPコーチ・健康運動指導士・全米アライアンス資格保持者・ヒーラー・易者・アロマ1級・エステティシャン・リフレクソロジスト・パーソナルトレーナー・太極拳指導者・気功指導者・乗馬インストラクター・ワインソムリエ・英検1級・童話作家・カメラマン・画家など



第32回 指導者養成講座

### ヨガの伝統校、関西最大規模の山本ヨガで 指導者に必要な技術を集中して学べる 充実したカリキュラム(毎週新カリキュラムを発表しています)

【座学】ヨガの歴史と哲学・八段階(ヨガスートラ)の教え/潜在意識の活用/ラジャヨガとハタヨガ/東洋医学の陰陽五行説理論を学び生活に活かす/筋肉と骨格/マントラの意味とキルタン/瞑想法/インド国家医師によるアーユルヴェーダ/または理学療法士による整体法と骨盤調整法

【アサナ】ヨガ基本ポーズ12種、その他のアサナ50種/各種柔軟法/完全呼吸法/正姿勢の条件/丹田力を鍛えて高める/プランナーマ/関節ほくしと身体の歪みの修正法(アジャスト)/高齢者介護予防ヨガ/ヨガ指導者になるための指導練習と指導のためのカリキュラムの組み方

◆山本ヨガ研究所の養成講座を受講されました京都T大学の教授には『山本ヨガ研究所・養成講座プログラム内容』に対し、大学の学術部研究の対象と認定され、大学より研究費が支払われました。

◆日本保健医療行動科学会で2015年6月ヨガデータの研究発表をしました。



### 短期集中 ヨガ指導者養成講座〈個人指導〉4日間/全4回コース 10:00~20:00

遠隔地にお住まいで通えない方に対応していますが、事情により短期間での習得を希望される方にはご相談に応じます。ご自分で復習意欲の高い方向けの講座です。

※日程は個別にご相談に応じます

●費用 受講料 23万円 テキスト代 25,000円

●認定 認定証(ディプロマ)を発行

●場所 山本ヨガ研究所本部スタジオ 他

神戸市灘区王子町1-2-21 サンピルダール王子公園102号  
阪急王子公園駅 東口より徒歩2分 JR灘駅 北出口より徒歩6分



### 資格に+プラス

山本正子考案『視力向上ヨガ』  
インストラクター養成講座  
認定証発行コース  
関東・関西他各地で随時開催中！



山本ヨガ研究所  
一般ヨガクラス毎日開講

最新情報は  
ホームページまで



お申込み

山本ヨガ研究所 ☎ 078-861-0215 E-mail office@yamamotoyoga.com