

山本ヨガ研究所のヨガ指導者養成講座

『生活ヨガ』との出会いで心が豊かに！
身体のバランスが整う！

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、心と体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。それに東洋医学を取り入れた、オリジナルカリキュラムを作成しています。山本ヨガ研究所が提唱する『生活ヨガ』は心と体、呼吸や食事のバランスをとることで健康に生きるためのツールです。だれもが日常の中で活かせる『生活ヨガ』を学んでみませんか？

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、山本ヨガ研究所の『ヨガ指導者養成講座』では「山本ヨガ独自のカリキュラム」を指導しています。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、ヨガで集中力を高め、呼吸法・瞑想で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。講座修了者には認定証を発行します。卒業後もさらにスキルアップを希望の方には、当校で継続して学ぶ（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、前向きに学ぶ意欲があれば、どなたでも受講していただけます。

講座の内容

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

座学

ヨガの歴史と哲学・八段階（ヨガスートラ）の教え
潜在意識の活用法/ラジャヨガとハタヨガ / 東洋
医学の陰陽五行説理論と各種ツボを学び生活に
活かす方法/筋肉と骨格/指導法の練習/指導カリキュラム
の組み方

アサナ ほか

ヨガ基本ポーズ10種/ヴィンヤサヨガ/整体ヨガ/
アサナ30種/各種柔軟法/自分の体型診断法/
完全呼吸法/正姿勢の条件/
丹田力を鍛えて気力や集中力を高
める/プラナヤーマ/関節ほぐしと
身体の歪みの修正法（アジャスト）/
シニアヨガ（認知症予防）/マントラ
の意味とキルタン/瞑想法



◆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

◆スキルアップを目指し様々な有資格者の方も受講されています



国内各地、海外で卒業生が多数活躍
卒業後のご相談にも応じています！

ヨガインストラクターとして就職、自宅でヨガスタジオをオープン
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。卒業後のご相談も随時受け付けています。

「視力向上ヨガ」「鼻ヨガ」をはじめ
数々の人気プログラムを開発する山本正子が
50年の指導実績をもって構築した講座



●山本正子プロフィール

山本ヨガ研究所所長
視力向上ヨガ協会理事長
一般社団法人日本総合ヨガ普及協会名誉理事
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

1973年沖正弘導師に入門。インドのアイアンガーヨガ道場にて
ヨガ研修。香港中國醫學研究院日本分校卒業。（財）高齢者体力つ
くり支援士。現在京阪神を中心に東京など40か所以上のヨガ教室
指導。企業・行政・教育機関で全国講演活動中。兵庫県健康財団、
医療機関、朝日カルチャー講師など。
テレビ・雑誌などマスコミ取材多数。
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」「視力
回復セルフヨガ」他多数。

◆山本ヨガ研究所は2025年に創立50周年を迎えました

資格を
＋
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！

ヨガ指導者養成講座を修了し、さらにレベルアップをめざす方
におすすめの1DAY養成講座です



一般ヨガクラス毎日開講

山本ヨガ研究所

神戸市灘区王子町1-2-21 サンビルダー王子公園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8分

最新情報は公式WEBサイト <https://yamamotoyoga.com/> まで



お申込み

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