

講座案内一覧

2 講座以上受講される方は、認定を目指さなくても会員になられた方がお得な場合があります

	科目	時間	非会員 受講料	会員 受講料	頻度/ 年
癒しの原点を学ぶ	ヨガセラピー入門講座～優しいポーズを教える力をつける～ ヨガセラピーの基本知識を学びます。また専用のポーズカードを使ったロールプレイを通して現場ですぐに役立つ力を身につけていきます。	13 時間	60,000 円	55,000 円	4 回
	ポリヴェーガル理論～自律神経のトリセツ～ 自律神経への理解を深め、心と体を安心へと導くヨガのメカニズムを、最新の神経理論「ポリヴェーガル理論」から学びます。	4 時間	18,700 円	15,400 円	4 回
	ヨガセラピストとしての倫理 ヨガセラピストとしての在り方や倫理について、座学やディスカッションを通して学びます。	3 時間	15,400 円	11,000 円	3 回
体を知り心と調和する	ヨガセラピーに活かす解剖学 1～基礎知識と人生 100 年を見据えた「立つ」「歩く」「座る～」 機能解剖学の基礎知識と力学を踏まえた効率の良い体の使い方を座学と実技の両面から学びます。	6 時間	36,300 円	29,700 円	3 回
	ヨガセラピーに活かす解剖学 2～筋膜×ヨガ～ 筋膜の最新知見をもとに、姿勢・運動・感覚・自律神経との関係を学び、ヨガを通しての筋膜への効果的なアプローチについて理解を深めます。	4 時間	18,700 円	15,400 円	3 回
	ヨガセラピーに活かすリストラティブヨガ入門 リストラティブヨガがもたらす回復のメカニズムについて理論的に学びます。枕やバスタオルなど身近な道具を使い、心身の緊張をやさしく緩める方法を実技を通して身につけます。	1 時間 事前動画視聴 +3 時間 オンライン	18,700 円	15,400 円	4 回
	シニアヨガ指導者養成 シニアをはじめ、あらゆる方の身体の状態に合わせて、ヨガのポーズを安全に調整・軽減する方法や安全かつ効果的なクラス構成を学び、実践的な指導力を養います。	6 時間	29,700 円	29,700 円	4 回
	シニアヨガ指導者養成アドバンスド 米国で成果をあげているシニアヨガプログラムに基づき、さらに加齢に伴う体と心の変化への理解を深めます。ロールプレイを通じて、応用力とクラス設計への自信も高めていきます。	4 時間	18,700 円	15,400 円	3 回
【認定区分：Specialized】					

マインドフルネスを育む	川野泰周先生のマインドフルネス講座 禅の精神を背景に、現代医療や企業のメンタルヘルスにも活用されるマインドフルネスについて学びます。精神科医そして禅僧として実践的なマインドフルネスを伝えている川野泰周先生の動画を視聴しながら、マインドフルネスの基本的な考え方から、医療現場や日常で活かせる瞑想法まで、実践を交えながら学びます。	3 時間	11,100 円	11,000 円	3 回
	森田療法を共に学ぼう～感情の法則を知れば心が楽になる～ 「あるがまま」を大切にする森田療法の考え方は、ヨガ哲学やマインドフルネスと深い共通点があります。本講座では、森田療法の基礎知識と「感情の法則」についてディスカッションを交えながら学び、不安やパニック、心のケアなど、さまざまな場面で活かせる視点を深めます。	3 時間	15,400 円	11,000 円	4 回
	マインドフルネス・ヨガセラピー（MYT）指導法入門講座 精神科医・川野泰周先生監修のもと開発された「MYT（マインドフルネス・ヨガセラピー）」は、うつや不安、がんや介護など、さまざまな困難と向き合う人々を対象に、心と体をやさしく整える実践プログラムです。座学・実技・ディスカッションを通じて、その内容と効果を総合的に学びます。	6 時間	36,300 円	29,700 円	4 回
	MYT プログラム指導法アドバンスド講座 マインドフルネスをさらに掘り下げながら森田療法の感情の法則も交えてロールプレイを行います。また応用編のポーズ、不調を抱えた方と向き合う上でのヨガセラピスト自身の心の健康の在り方について、心理学を交えながら学びます。 ※「マインドフルネスを育む」カテゴリーの上記3講座の修了が必須要件です 【認定区分：Specialized】	4 時間	18,700 円	15,400 円	3 回
寄り添いつなぐ	つながる心を育むコミュニケーション講座 医療・介護・教育・対人支援などの分野で活用が広がっている、共感を土台にしたつながりを育む2つの対話手法「非暴力コミュニケーション」と「ユマニチュード」を学びます。	3 時間	15,400 円	11,000 円	3 回

会員限定講座	医療業界の基礎知識 ～医療機関と共に歩むために～ 医療業界には独自の法律やルールがあり、メディカルヨガを広めるにはその理解が欠かせません。本講座では、医療現場に詳しい講師による2本の動画を事前に視聴し、後日、オンラインでディスカッションを行います。	2時間 事前動画視聴 +2時間 オンライン	15,400 円	11,000 円	2 回
	ヨガセラピストが知っておきたい ICF ICF は「何ができるか」に注目し、生活機能をより良くするための評価・共有ツールです。医療や介護だけでなく、ヨガセラピストにとっても多職種連携に役立つ知識としてスペシャライズド認定を目指す方の必須科目です。（認定区分：Specialized 必修）	動画視聴 2 時間		8,250 円	