

# Yoga MOQ

TEACHER TRAINING in Kurayoshi

2015 Spring

Yoga Alliance RYT200+mama yoga(RPYT85)

ヨガモク in 鳥取県倉吉 2015 春

ヨガインストラクターライセンス取得コース

全米ヨガアライアンス認定

RYT200+ママヨガ(RPYT85)

2015年3月3日～5月31日、週末/平日コース



## Yoga MOQ in 鳥取県倉吉 2015 春 ヨガインストラクターライセンス取得コース 全米ヨガアライアンス認定 RYT200+ママヨガ (RPYT85)

### ① RYT200 週末コース

日程：2015年3月3日～5月31日(週2日間:土日、3か月コース)

受講時間：土-9:00am～2:00pm, 日-9:00am～6:00pm

※3月3日にオリエンテーション有 ※ランチをご持参ください

生徒人数：5名まで(先着順)

### ② RYT200 平日コース

日程：2015年3月3日～5月26日(週3日間:火木金、3か月コース)

受講時間：火-11:30am～4:30pm, 木-9:30am～4:30pm, 金-9:30am～3:30pm

※3月3日にオリエンテーション有 ※ランチをご持参ください

生徒人数：5名まで(先着順)

### ③ ママヨガ RPYT85 平日コース

日程：2015年3月4日～5月20日(週1日間:水、3か月コース)

受講時間：水-10:00am～3:00pm

※3月4日にオリエンテーション有 ※ランチをご持参ください

生徒人数：5名まで(先着順)

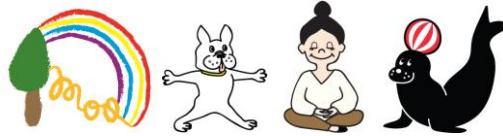
開催場所：鳥取県倉吉市近郊 講師自宅 ※住所はお申し込み時にお知らせします

#### ◆備考

※①～③いずれかを受講の方には通常のヨガクラス4回分の無料チケットを進呈。(要予約)

※やむを得ない理由によりクラス受講日の振り替えを希望する場合はご相談ください。

※①+③、②+③の組み合わせで、RYT200とママヨガ(RPYT85)の同時取得も可能です。



### ◆全米ヨガアライアンス認定 RYT200, ママヨガ(RPYT85)

200 時間, 85 時間のティーチャートレーニングプログラムを受講・修了し、全米ヨガアライアンスに申請することで認定書が発行されます。登録後は、認定インストラクター(RYT200, RPYT)として活動することが可能になります。

### ◆全米ヨガアライアンスとは

全米ヨガアライアンスとは、質の高いインストラクターや教育者を養成するために、カリキュラムに基準を定め、その普及を促進する世界最大規模のヨガ協会です。その資格は世界50カ国以上で通用する、国際資格です。

ヨガアライアンスより認定を受けたスクール(RYS, RPYS)でのみ、この資格を得ることができ、コース卒業生は、全米ヨガアライアンスへヨガ講師として申請し、登録が可能です。

様々なヨガのライセンスがある昨今では、独立、もしくは他のスタジオで教えたいと思っても、世界的に通用するライセンスがとても有効になってきます。

Yoga Alliance ホームページ : <https://www.yogaalliance.org/>

### ◆Yoga MOQ/ヨガモクのティーチャートレーニングについて

ヨガモクティーチャートレーニングで1番に大切にしている事は、「繋がり」そして「暖かさ」。

ヨガの語源は「繋がり」から来ています。

まずは、その大切な繋がりを大切にし、感謝していく心を大切にしていきたいと思っています。

そして、コースを受講される皆様が、快適に、笑顔で、楽しんでヨガの知識を深めていけるよう、プログラムをすすめ、サポートしていきます。

インストラクターの皆様が、認定資格を取得後すぐに現場で活躍出来るよう、質の高いインストラクターの養成を目指します。

### ◆少人数制

団体で行うコースと比べ受講生と講師の距離が近く、質問や疑問点が生じてもすぐに質問ができるように、アットホームな雰囲気ですらリラックスした環境作りを心がけています。



#### ◆受講資格

- ・男性、女性、年齢は問わず、ヨガが好きな方・興味のある方
- ・ヨガの知識を深めたい方
- ・自分で健康管理ができる方
- ・学ぶ意欲・態度を持続できコースの修了を目指せる方

～ヨガを通じて様々な知識・経験を深め、自己をよりいっそう高めて行くことに繋がるでしょう。～

#### ◆コース内容： RYT200

ヨガを基礎から学び、初心者の方でも体系的に知識、技術を深めていけるようなカリキュラムになっています。アサナ、指導法などはもちろん、それに限らず哲学やライフスタイルを学ぶことによって自分を知り、向き合い、生涯心身ともに健全で笑顔溢れる日々を送る事が出来るよう、普段の生活に取り入れ、自身の人生に生かす事が出来るでしょう。

##### -アサナ

ポーズ(バリエーションを含めると 150 個以上)、太陽礼拝(伝統的方法、A、B)、呼吸法(ヨガのクラスで行なう基本的な方法から特別な呼吸法まで)、バンダ、サンスクリット語名、そしてその教え方、加減の仕方、バリエーション、マタニティーヨガへの応用、アシスト方法などを学びます。

##### -解剖学

骨、筋肉、内臓、血液、リンパ、神経といった、身体の仕組み、機能について学びます。普段何気なく共に生活している自分の身体について知ることができ、解剖学を学んだ後はもっと自分のカラダに意識をしやすくなるでしょう。

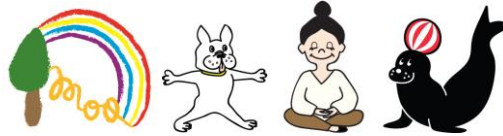
##### -哲学

ヨガの哲学、歴史、ヨガスートラ、ヨガの八支則、ヨガの種類について知識を深めます

##### -ライフスタイル

瞑想、マントラなどを含み、自分のライフスタイルを見つめること、今この瞬間の自分に焦点を向けること、ヨガを精神的な部分からとらえて自己を啓発したりと、ヨガや心の意識などを普段の生活に取り入れていく事を学びます。

※ハタヨガに基づいたコースです。コース内容はこれ限りではありません。



#### ◆コース内容： ママヨガ (RPYT85)

「赤ちゃんを授かりたい。」そう考えた時には、もう既にママです。

全てのママに笑顔で楽しい生活を送って欲しい。そんな想いで「ママヨガ」と名付けました。

妊娠の嬉しさ、喜び。それに反するように、押し寄せる不安。そして、産前産後の不快症状。その不安や不快症状を緩和し、喜びと楽しさに変え、運動不足の解消やスタミナ作り、健康的な身体作りを導き、コミュニケーションを大切にし、母子の結びつきを高め、赤ちゃんと共に、心身ともに安定した笑顔溢れる快適な日々を送れるよう、知識、技術を養い、ママ一人一人のニーズに対応して、サポートしていく事ができる、ママヨガインストラクターを目指します。

##### -アサナ

ポーズ 産前産後のアサナ、シークエンス、パートナーヨガを学んでいきます。プロップス(ヨガ道具)を使い、深いリラクゼーション、安全なアサナを学ぶことができます。

##### -ティーチングテクニック

様々な呼吸法とママヨガの効果について、また、インストラクターの役割や指導法、マーケティングについて学んでいきます。

##### -解剖学

産前産後の身体の変化をしり、産前産後に特に必要な筋肉や骨等について学んでいきます。また、ホルモンの変化や、妊娠中の弊害の知識も深めていきます。

##### -哲学・ライフスタイル

マントラや様々な瞑想法を学び、また月と女性の身体、アーユルベーダの基礎知識を身につけていきます。

##### -ジェネラルインフォメーション

妊娠のプロセス、妊娠に対する身体の変化や出産の流れを学び、更に産前産後の食事やエクセサイズについての知識を深めていきます。



◆**メインインストラクター:** NORIKO ITAKURA (鳥取県倉吉出身)

2009年、全米ヨガアライアンスよりRYT200講師に認定される。ロサンゼルスにてYoga MOQを設立。  
2013年、全米ヨガアライアンスRPYT(マタニティー)に認定される。同時にRYT200の上位資格であるE-RYTに認定され、ロサンゼルスに拠点を置くYOGA AYUSのブランチとして認定スクールへも登録。  
ロサンゼルスと日本で、ハタヨガをメインに、産前産後のママヨガクラスも指導している。

多くのイベント講師としても活躍中。

「ヨガはライフスタイル」をテーマに、

笑顔で快適な毎日を過ごして頂けるよう、生活に根付くゆるやかなヨガの指導を目指している。

◆**受講料金:**

**RYT200:** 350,000円 (申し込み料金:100,000円)

**ママヨガ(RPYT85):** 155,000円 (申し込み料金:55,000円)

※受講料金には、コース受講料、テキスト代、税金が全て含まれます。

※受講料の分割払いをご希望の方はご相談ください。

※お申込キャンセルには、キャンセル料が掛かります。申し込み時に規約をご確認して頂きます。

※全米ヨガアライアンスへの登録費用は別途必要になります。

(2015年現在で初期登録費 US\$100、翌年以降の更新費用 US\$55)

その他ご不明な点はお気軽にお問い合わせ下さい。

◆**お申し込みの流れ**

①お申し込み用紙(Yoga MOQ :RYS200/RPYS Teacher Training Application Form)の受講規約をご確認の上、必須事項をご記入いただきスキャンしたもの(または写真データでも構いません)をE-Mailにて [yogamoq@gmail.com](mailto:yogamoq@gmail.com) まで送信ください。

※3日以内に受取の連絡がない場合は、不具合が考えられますので下記ご確認ください

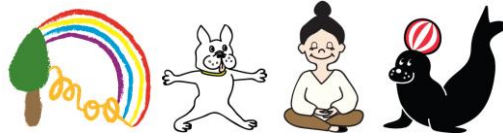
- ・迷惑メールのフォルダに入っている可能性があるのご確認ください。
- ・携帯メールアドレスでのお申込みは受信設定に御注意下さい。

※スキャンや写真データの送信が難しい方はその旨ご連絡ください。

②申し込み料金のご入金

申し込み料金:100,000円/55,000円、または全ての受講料金350,000円/155,000円をご入金ください。

※お申し込み金のお振り込みが確認出来た時点で、申し込み完了(受講枠確保)とします。



**<お申込み料金のお振込先>**

**三菱東京 UFJ 銀行 浜松町支店**

**普通口座 4588238**

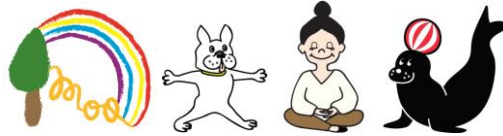
**口座名義:イタクラ ミツタカ**

**③ 受講料残金のお支払い**

オリエンテーション(2015年3月3日)までに、受講料残金(申し込み金を差し引いた金額)をお支払いください。

※オリエンテーション当日に現金でのお支払いも可能です

※オリエンテーション当日までに全てのご入金完了していない場合は、コース受講ができませんのでご注意ください



## Yoga MOQ: RYS200 / RPYS Teacher Training Application Form (申込み用紙)

名前(漢字): \_\_\_\_\_ (フリガナ): \_\_\_\_\_

電話: \_\_\_\_\_ 携帯電話: \_\_\_\_\_

誕生日: \_\_\_\_\_ 男・女 \_\_\_\_\_ Eメール: \_\_\_\_\_

住所: 〒 \_\_\_\_\_

ヨガ歴(種類、期間など簡単に): \_\_\_\_\_

緊急時連絡先: 名前 \_\_\_\_\_ 続柄: \_\_\_\_\_ 電話: \_\_\_\_\_

職業: 会社員・アルバイト・無職・学生・主婦・その他( \_\_\_\_\_ )

Yoga MOQを何で知りましたか？:

- Yoga MOQのウェブサイト    その他のウェブサイト( \_\_\_\_\_ )    Facebook  
 ブログ( \_\_\_\_\_ )    その他( \_\_\_\_\_ )

ご希望の受講コース 2015

- ①RYT200 週末コース    ②RYT200 平日コース    ③ママヨガRPYT85 平日コース

Yoga MOQ: ヨガインストラクターライセンス取得コースにお申込みをするにあたり、以下の規約をよくお読み下さい。

お申し込み者(氏名) \_\_\_\_\_ (以下甲という)とYoga MOQ(以下乙という)は  
200RYS/RPYS ヨガインストラクターライセンス取得コースにつき次のとおり規約を締結する。





## 第一条(定義)

乙が提供する200RYS/RPYSヨガインストラクターライセンス取得コースとは全米ヨガアライアンスにより認定を受けた200RYT(Registered Yoga Teacher)/RPYT(Registered Prenatal Yoga Teacher)を養成するコースのことである。

## 第二条(身体責任)

1. 甲は自己の身体能力を十分に理解し、コース中は自己の責任のもとで体調管理を行う。
2. コース中は集中的にヨガの動作を行うため身体に痛みを感じたり、怪我を伴う可能性も考えられるが、甲は自己の責任のもとで安全に十分に気を付ける。
3. ヨガの練習中に身体に異常を感じた場合は直ちに練習を辞める。練習後でも身体に異常を感じた場合は直ちに申し出て、診断を受けるなどの処置をする。
4. 甲は自らの責任により本コースに参加するものとし、それによって生じた身体の異状、怪我、トラブル等が発生した場合も、乙は責任賠償の請求を一切放棄できるものとする。

## 第三条(コースに対する意思)

甲は乙の提供するコースに真剣に取り組み、終了の意思があることとする。

## 第四条(拒否自由)

乙は甲がコース参加に不適切と判断した時、コース申し込みを拒否する場合がある。

(例えば、未成年者の親権者同意がない場合、心身の健康状態がコース参加には難しいと判断した場合など)

## 第五条(コース受講料及びお支払い)

1. 甲が支払うべき本コースの全受講料は350,000円/155,000円である。これは申し込み料金100,000円/55,000円及び教材費、消費税を含む。
2. 甲が乙の指定する申込書に必要事項を記入し提出後、指定の振込先への申し込み料金の振り込みが確認された時点で本契約が成立する。
3. 申し込み料金のお支払いは指定銀行口座へ支払うものとする。その場合の手数料は甲が負担する。

## 第六条(キャンセルについて)

1. お申し込み日からコース開始20日前までのキャンセルは申し込み料金を差し引いた金額を返金する。
2. コース開始20日前から3日前までのキャンセルは申し込み料とコース費用の40%を差し引いた金額を返金する。
3. コース開始2日前から当日のキャンセルは申し込み料とコース費用の80%を差し引いた金額を返金する。



4. コース開始日以降のキャンセルは申込金を含む受講料全額の返金ができない。

#### 第七条(契約の解除)

乙は以下の場合、甲に対し本契約を解除できるものとする。

1. 甲の事情によりコース参加を取りやめた場合
2. 甲が日本国公序良俗に反する行為、日本国法令に違反する行為をし、コース参加に不適切と判断した場合
3. 甲が所定の期日までに必要費用の支払いを完了しない場合
4. 甲が必要な乙の指示に従わず、本契約を履行するのが困難な場合
5. 甲が乙に提出する情報に対して虚偽、遺漏が判明した時
6. 乙の主観的な事由に基づき、本コースに甲が適合しない場合

#### 第八条(免責事項)

天変地異、政変、紛争、テロ、ストライキ等の不可抗力によって発生した甲の損害事項について乙は一切の責任賠償を放棄するものとする。

#### 第九条(協議事項)

本規約に定めない事項及び本申し込みにおいて疑義が生じた場合は甲乙とも誠意をもって協議する。

上記項目を熟読し理解、同意の元で本コースの参加を申し込みます。

(甲)署名 \_\_\_\_\_ 印 \_\_\_\_\_ Date (日付) \_\_\_\_\_

(乙) 板倉法子/ Yoga MOQ