

<b>2018年 セナジーヨガ： ヨガ指導者コース</b>	
<b>学費</b>	
授業料：¥300,000 (7月2日に支払い締め切り)	
スケジュール : 8:00~18:00	時間数
7月14日(土) - 7月16日(月、際)	30
8月4日(土) - 8月5日(日)	20
8月25日(土) - 8月26日(日)	20
9月15日(土) - 9月17日(月、際)	30
10月6日(土) - 10月8日(月、際)	30
10月21日(土) - 10月22日(日)	20
11月3日(土) - 11月4日(日)	20
12月2日(日)	10
クラス合計時間	180
実習勉強時間数	30
<b>コース合計時間</b>	<b>210</b>
<b>クラス内容</b>	
< 8:00-8:30 > オープニング瞑想	
< 8:30-10:00 > ① 解剖学 ② ヨガ哲学、ライフスタイル ③教育方法	
< 10:15-12:00 > 実践 (アサナ、呼吸、瞑想、マントラ、ムドラなど)	
< 12:00~13:30 > 昼休み	
< 13:30~15:00 > ① 解剖学 ② ヨガ哲学、ライフスタイル ③教育方法	
< 15:00~17:30 > ① 実践 (アサナ、呼吸、瞑想、マントラ、ムドラ、など)	
< 17:30-18:00 > クロージング瞑想	
<b>自習課題 (クラス外)</b>	
① 瞑想日記 (週一回の瞑想「一回30分間」) : 日記内容をメールで送る	10
② ヨガDVD (ヨガのための解剖学) : DVDを見て、ワークシートを記入する	4
③ ヨガクラス見学レポート (3回) (11月23日まで)	5
④ ヨガクラス指導実践レポート(1回) (11月23日まで)	3
⑤ プレゼンテーションを作成 (15分間)	3
テーマ : (ヨガ関係であれば内容は自由) : 12月2日発表	
合計時間	25
<b>必要な教科書</b>	
	料金 (近似値) (アマゾン社)
① 図解YOGAアナトミー : 筋骨格編 - 医師が教えるヨガの機能解剖学 [大型本] レイ・ロング医学博士 (著)	¥3,780
② 最強のヨガレッスン レスリー・カミノフ、渡辺 千鶴 (単行本 (ソフトカバー))	¥3,489
③ ヨーガバイブル—決定版 ヨーガのポーズ集	¥2,808
④ インテグラル・ヨガ、パタンジャリのヨガ・ストラ ; スワミ・サッチダーナンダ (メルクマール株式会社出版)	¥1,944
⑤ ヨガワークス ヨーガのための解剖学(DVD) by ヨガワークス	¥8,375

<u>2018 Senaji Studio -- Professional Yoga Teacher Training Course</u>	
<b>Course Fee : ¥ 3 0 0 , 0 0 0 (Tuition Due : July 2nd, 2018)</b>	
<b>Schedule : 8:00am~6:00pm</b>	<u>Hours</u>
7/14 (Sat) – 7/16 (Mon, Japanese Holiday)	30
8/4 (Sat) – 8/5 (Sun)	20
8/25 (Sat) – 8/26 (Sun)	20
9/15 (Sat) – 9/17 (Mon, Japanese Holiday)	30
10/6 (Sat) – 10/8 (Mon, Japanese Holiday)	20
10/20 (Sat) – 10/21 (Sun)	30
11/3 (Sat) – 11/4 (Sun)	20
12/2 (Sun)	10
Contact Hours :	180
Non-Contact (Self-Study) Hours :	30
<b>Course Total Hours:</b>	<b>210</b>
<b>Daily Schedule &amp; Content</b>	
< 8:00-8:30 > Opening Meditation	
< 8:30-10:00 > ①Anatomy & Physiology ②Philosophy/Lifestyle/Ethics ③ Teaching Methodology	
< 10:15-12:00 > Techniques (Asana, Pranayama, Meditation, Mantra, Mudra, etc.)	
< 12:00~13:30> Lunch Break	
< 13:30~15:00 > ①Anatomy & Physiology ②Philosophy/Lifestyle/Ethics ③ Teaching Methodology	
< 15:00~17:30> Techniques (Asana, Pranayama, Meditation, Mantra, Mudra, etc.)	
< 17:30-18:00 > Closing Meditation	
<b>Self-Study</b>	
① Meditation Diary (1x weekly, 30 min. per session) : Send via e-mail	
② Yoga DVD: Anatomy for Yoga. Watch the DVD and fill in the worksheet	
③ Yoga Class Observation Reports (3 reports due 11/23)	
④ Yoga Practicum Report (Due 11/23)	
⑤ Presentation: In-class, length= 15 minutes; Yoga-related topic : (Presentation Date:12/2)	
<b>Required Course Materials</b>	<b>Price (est.)</b>
①The Key Muscles of Yoga by Ray Long	¥3,700
②Yoga Anatomy (2nd Ed) by Leslie Kaminoff	¥2,070
③The Yoga Bible by Christina Brown	¥2,281
④The Yoga Sutras of Patanjari; Tranlation and Commentary by Sri Swami Satchidananda	¥1,872
⑤Anatomy for Yoga (DVD) with Paul Grilley	¥8,375