

2017年 セナジーヨガ： ヨガ指導者コース	
学費	
授業料：¥300,000（7月2日に支払い締め切り）	
スケジュール：8:00～17:00	時間数
7月14日（土）－7月16日（月、際）	27
8月4日（土）－8月5日（日）	18
8月25日（土）－8月26日（日）	18
9月15日（土）－9月17日（月、際）	27
10月6日（土）－10月8日（月、際）	27
10月21日（土）－10月22日（日）	18
11月3日（土）－11月4日（日）	18
11月23日（金、際）－11月25日（日）	27
クラス合計時間	180
実習勉強時間数	30
コース合計時間	210
クラス内容	
< 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	
< 15:00～16:30 > ① 実践（アサナ、呼吸、瞑想、マントラ、ムドラ、など）	
< 16:30-17:00 > クロージング瞑想	
自習課題（クラス外）	
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 ヨガクラス見学リポート（3回）（11月23日まで）	5
④ ヨガクラス指導実践リポート（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）：11月24日発表	
合計時間	25
必要な教科書	
	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

2017 Senaji Studio -- Professional Yoga Teacher Training Course

Course Fee : ¥ 3 0 0 , 0 0 0 (Tuition Due : July 2nd, 2018)

Schedule : 8:00am~5:00pm		<u>Hours</u>
7/14 (Sat) – 7/16 (Mon, Japanese Holiday)		27
8/4 (Sat) – 8/5 (Sun)		18
8/25 (Sat) – 8/26 (Sun)		18
9/15 (Sat) – 9/17 (Mon, Japanese Holiday)		27
10/6 (Sat) – 10/8 (Mon, Japanese Holiday)		18
10/20 (Sat) – 10/21 (Sun)		27
11/3 (Sat) – 11/4 (Sun)		18
11/23 (Fri, Japanese Holiday) – 11/25 (Sun)		27
	Contact Hours :	180
	Non-Contact (Self-Study) Hours :	30
	Course Total Hours:	210
Daily Schedule & Content		
< 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		
< 15:00~16:30> Techniques (Asana, Pranayama, Meditation, Mantra, Mudra, etc.)		
< 16:30-17:00 > Closing Meditation		
Self-Study		
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:11/24)		
Required Course Materials		<u>Price (est.)</u>
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