



Oriental medicine therapist

一般社団法人東洋医学セラピスト協会

「ヨガ哲学」に「東洋医学」の経絡理論を融合

身体に生きたヨガを考える

東洋医学セラピスト協会は、東洋医学の経絡（全身に流れる14本の気・血・津液の流れ）や身体の全身に分布する経穴（361点以上あるツボ）、また筋肉や生理学、リンパのノウハウを最大限活用し、ヨガを東洋医学・西洋医学、さまざまな角度からみた身体に生きたヨガを学びます。クオリティの高い知識と技術を身につけられます。

身体を深く知る

日常とかけ離れた世界観を持つヨガ哲学を、日々の暮らしで生かせるよう考えます。ヨガインストラクターとしての心得をヨガの哲学から学び、身体と心を統合的に考えられる心豊かなヨガインストラクターの育成を目指します。ヨガを深く理解するため、ヨガの哲学や歴史はもちろんのこと、解剖生理学・身体論を含めた様々な角度からヨガを考え、より身体と心に効果的な指導ができるインストラクターの育成を目的としています。

個性差を認める

安全で効果的なヨガのポーズを行うには、一般的（平均的）な身体理論を学ぶと同時に、「身体の個人差やその時々での体調の変化などを考慮した身体の使い方」を考える事が大切だと考えます。私たちの身体と精神には個人差があり、また1日の時間帯や日々の体調によってもそれらは異なっています。身体の基本理論を学んだ上で、ポーズにおいてもその時々の変化を理解しながら指導が出来るインストラクターを目指しております。あらゆる状況を認め、肯定するという、ヨガのより深い理解を促していきます。

実感を大切に

ヨガの指導を実際に行なう際に、知識や技術に加え、ヨガを通して自身と向きあい、変化を繊細に感じ取っていくことが非常に大切だと考えています。ヨガを通じて身体におこるわずかな変化、たとえば左右差やまたその時々での体調の変化を繊細に感じ取り、実感していくことがとても大切なポイントになります。そのためトレーニングでは、ヨガを通し自身の内面と向きあい、それらを受け入れることができる指導者になれるよう努めます。



Oriental medicine therapist

3級コース

「ご自身がヨガのアーサナ(ポーズ)を深める事はもちろん、ヨガの歴史や知識、また身体の仕組みを深く知り、日常に生かしたヨガ哲学を深く学ぶ事を目的とします。指導経験の全くない方が、お友達やご家族へ簡単なヨガの指導ができるようめざします。

ヨガの基礎理論/歴史/哲学/瞑想(6時間)

ヨガとは何か、そしてその本質である瞑想とは何か。ヨーガスートラなどの古典文献をもとに、ヨガの哲学体系を学び、その基本的な枠組みを理解します。また、ヨガの歴史を学ぶ中で、多岐に渡るヨガのスタイルや方法論を理解します。

アーサナの原理/解剖生理学(13時間)

口頭による誘導や身体操作などで他人の身体を扱う際、最低限安全に操作するメカニズムを理解する責任が指導者にあります。また、アーサナを瞑想のための姿勢として捉えた際、身体をどう操作すれば心を効果的に調整できるかを理解しておく必要があります。またここでは、解剖生理学の知識と東洋医学基礎理論を学習します。

クラス構成(2時間)

講義で学習したアーサナを組み合わせ、30分のクラスを構成し実際に指導者の立場として実践します。

クラス受講(2時間)

講義に加え、メルスイヨガスタジオにて2時間(2クラス分)の一般クラスを受講し、レポートを作成していただきます。(ヨガ受講料は講座代金に含まれます)指導者側の視点でクラス受講することで様々な気づきが得られ、学んだことを実践に置き換えることができます。当スタジオでの受講が困難な場合は、他のスタジオのヨガクラスを受講し(受講料金は各自負担となります)レポートを提出しても構いません。ヨガクラス受講が困難な場合は、別途レポート課題があります。

習得課程および習得期間

3級コースの全過程を修了すると【3級過程修了書】を発行いたします。

お友達やご家族に30分程度の簡単なヨガを教えることができます。

ヨガ未経験の方でも受講が可能です。

習得期間は最長4カ月です。

講座時間数:23時間



Oriental medicine therapist

2級コース

チャクラ(エネルギーポイント)やプラナーナ(気の流れ)や東洋医学の経絡理論を学ぶほか、座法・立位・バランスポーズ等、さまざまな種類のポーズを学びます。呼吸法や実践でクラスを行えるよう、クラスを指導するにあたっての心得、カウンセリング、またアーサナ(ポーズ)の解説やインストラクション(誘導)などの練習を中心に学びます。全身にバランスよく効果的なベーシックヨガを学び、ベーシックヨガの60分クラス指導が出来るようになることを目的とします。

チャクラ/プラナーナ/経絡(4時間)

私たちが考えるヨガはエネルギーポイントであるチャクラ、それを流れるプラナーナ(気の流れ)を非常に重要とします。それらの知識や感覚を身につけることで、より身体の内側を繊細に感じ、アーサナによる身体の変化を実感しやすくなると思います。

ヨガの効果と効能(5時間)

ヨガの理論と効果、効能を学びます。

アーサナ解説/練習(13時間)

ヨガを代表する30のポーズをポイントや注意事項を理解し、実践します。ペアを組んで形(アライメント)の修正、アジャストメントの練習を繰り返し行います。一つひとつのポーズについて、じっくりと時間をかけて見ていくので、ヨガの指導スタイル(インストラクション)の基本をしっかりと身につけることができます。

クラス受講(2時間)

講義に加え、メルスイヨガスタジオにて2時間(2クラス)の一般クラスを受講し、レポートを作成していただきます。(ヨガ受講料は講座代金に含まれます)指導者の視点でクラス受講することで様々な気づきが得られ、学んだことを実践に置き換えて吸収することができます。当スタジオでの受講が困難な場合は、他のスタジオのヨガクラスを2時間受講し(受講料金は各自負担となります)レポートを提出しても構いません。ヨガクラス受講が困難な場合は、別途レポート課題があります。

ベーシックヨガクラス構成(2時間)

2級コースの全過程を修了し、テストに合格すると【2級ヨガインストラクター修了証】を発行いたします。全身を使ったベーシックヨガ60分クラスを教えることが出来ます。

習得期間は最長4カ月です。

講座時間数:25時間



Oriental medicine therapist

1級コース

身体の各部位にフォーカスをあて、ポーズによる筋肉の働きや身体への効果を学びます。日常起こりうる肩こり、腹部の張り、冷え、さまざまな悩みに応じてクラスの構成を考え、それに応じたアジャストができるヨガインストラクターを目指します。1級コースにて資格取得後はヨガインストラクターとして実践的に活躍できる指導者を目指します。

各部位におけるアーサナ指導(8時間)

腹部・脚・背面部・二の腕・臀部・肩部・頸部における解剖生理学、アーサナをより効果的に行うバリエーションについて、ポイントや注意事項を学びます。

アーサナ・アジャスト/クラス構成/指導技術(13時間)

インストラクションにおいての発声法、抑揚、指導者の心得など、実際に指導を行う際に必要となる知識や技術の獲得をはかります。また、指導するにあたり疑問に思う点などについて、積極的に質疑を行い、指導時の不安を取り除きます。また終了後すぐに指導を始めるスキルを身につけるには、繰り返しの指導、そして安全にクラスを行っていただくためのアジャストは欠かせません。各部位にフォーカスを当てた60分クラスの構成、それをもとに指導練習を行い、徹底的に指導スキルの向上をはかります。また、プログラム別に効果的な組み立てなどの見極めを行うスキルの向上をはかります。

クラス受講/(2時間)

講義に加え、メルスイスタジオにて2時間(2クラス)の一般クラスを受講し、レポートを作成していただきます。(ヨガ受講料は講座代金に含まれます)指導者の視点でクラス受講することで様々な気づきが得られ、学んだことを実践に置き換えて吸収することができます。当スタジオでの受講が困難な場合は、他のスタジオのヨガクラスを2時間受講し(受講料金は各自負担となります)レポートを提出しても構いません。ヨガクラス受講が困難な場合は、別途レポート課題があります。

試験および習得期間(2時間)

1級コースの全過程を修了し、実技と学科の試験を行います。テストに合格すると【1級ヨガインストラクター認定資格証】を発行いたします。身体の各部位ごとに丁寧にヨガを指導、アジャスト出来るようになります。ヨガインストラクターとしての認定を得ることが出来ます。東洋医学セラピスト協会が主催するヨガ教室のインストラクターオーディションを受けることが出来ます。

研修発表/クラス指導(2時間)

研修発表として60分のヨガクラスを指導者の立場として行います。現役インストラクターから様々なアドバイスを仰ぐことができます。今後さまざまな生徒を指導し、たくさんのクラスを行う立場になっていく上で、疑問に思ったことや不安な点を少しでも取り除くためにも重要な研修となります。

習得期間は最長4カ月です。

講座時間数:27時間



Oriental medicine therapist

スケジュールと会場

開催場所 本店ヨガスタジオ2F 千葉県館山市国分205-1

開催日時 ご都合に合わせてスケジュール調整いたします。どなたでも通いやすいようマンツーマンのフリースタイルで行っています。

講習時間について

開催時間帯 月～金 9：00-12：00 13：00-16：00

土 日 16：00-19：00

1日の講座時間 1日： 3時間

受講について

- ・実技日は動きやすい服装をご用意ください。
- ・実技日は爪は短くし、凹凸のあるネイルなどはご遠慮ください。怪我の恐れがあります。
- ・実技日は髪を清潔にまとめ顔に髪がかからないようまとめます。
- ・テキスト「ヨガの教科書」 「セラピストのための学科の教科書」

※上記テキストは受講料に含まれます

□お持ちいただくもの ・ミネラルウォーター・ヨガマット・筆記用具・上記テキスト

修了後の活動について

- トレーニング終了後は、自由にヨガを指導することができます。
- ご自宅等でヨガを教える事もマットスペースがあれば可能です。それには環境づくりも大切です。終了後の方向性、また開業等は随時相談を受け付けておりますのでご相談ください。
- 1級合格者は当スタジオの講師オーディションを受けることができます。講師になるには1級合格後、当スタジオのインストラクター研修を行い、オーディションに合格することが必須となります(研修制度有り)。その後ヨガクラスを担当する事ができます。
- 当講座を受講された方は、当協会が月に1度開催するヨガ研修に無料でご参加いただけます。アーサナの調整、見直し、向上を目的とするほか、協会の統一を図ります。またスタジオ環境やクラス状況のサポートを致します。※研修日程はお問合せ下さい。
- 一般社団法人東洋医学セラピスト協会 認定講師登録



Oriental medicine therapist

受講費用

消費税を含んだ金額表記

入学金	55,000円	初回お申込日より7日以内にお振込みください。 3級の受講料の一部です。
3級コース	121,000円	3級までの受講者には3級課程修了証を発行
2級コース	187,000円	3級修了者のみ受講可能。2級までの受講者には2級ヨガインストラクター修了証を発行
1級コース	198,000円	2級修了者のみ受講可能 一般社団法人東洋医学セラピスト協会公認 ヨガインストラクター認定資格証を発行 協会認定講師・会員・加盟資格が得られます

◆同時お申込みの場合

消費税を含んだ金額表記

1級まで（入学金+3級+2級+1級）	561,000円→495,000円
--------------------	-------------------

お支払について

◆お申込みが受理された日から7日以内に入学金(3級受講料の一部)55,000円を指定口座へお振込みください。この時点で全ての受講料を一括でお支払いいただいてもかまいません。

◆分割での支払いも承っております。

3級	全11回払い	1回目55,000円 2-11回目まで12,100円×10回
3級+2級	全11回払い	1回目55,000円 2-11回目まで30,800円×10回
1級まで	全11回払い	1回目55,000円 2-11回目まで44,000円×10回

◎上記分割は申込時に1回目の55000円をお支払いいただきます

◎分割の場合、全額納付を確認した時点で修了証が発行となります

◎上記分割価格はすべて税込となります

◎分割は、手数料、利息なしでご利用いただけます

◎開始月の前月末日までに1ヶ月分を指定口座へお振込み下さい

指定口座

銀行名：楽天銀行

支店名：第四営業支店

支店番号：254

口座番号：7307359

口座名：一般社団法人東洋医学セラピスト協会



Oriental medicine therapist

お申込み流れ

1. 規約を読みチェックボタンを入れ申込を送信します。
2. 協会が申し込みを確認後登録メールアドレス宛にメールをします。
3. 7日以内に55,000円を振り込みをします。
4. 振込確認後、講座の日程の予約をとるためのメールをお送りします。
5. 1回目の講座日にメルスィヨガスタジオにお越しください。教科書は当日お渡しします。

良くある質問

Q.途中でケガや病気、妊娠してしまった場合など、継続が困難な場合は返金など含め、どうなるのでしょうか？

A. 返金はいかなる場合があってもいたしかねますが、生活が落ち着いてからいつからでも再開する事は可能です。ただし、講座の休止対象となるものは本人のケガ、本人の病気、本人の妊娠に限ります。休止期間は最大1年間とさせていただきます。

規約規定

- ・各級の習得期間は講座開始から4か月間となります。期間を過ぎた場合は補講の対象となります。補講は別途料金が発生いたします。
- ・各級を同時申し込みの場合、各級の終了日より最長2週間以内に次級を開始します。
- ・期間内に講座が終了できるよう、入金完了後に日程を調整をメールにて行います。
- ・講座のレポート提出におけるヨガクラス受講料金はレポート提出分無料となります。
- ・講座開始後は、いかなる場合でも返金は致しませんのでご了承ください。
- ・予約していた講座日程を変更される場合は予約日の前日より費用が発生いたします。

『キャンセル・日時変更』

前日キャンセルおよび日時変更 2200円

当日キャンセルおよび日時変更 4400円

キャンセル料金は次回講座時にお支払いいただきます。

『遅刻について』

20分以上の遅刻は、補講の対象となります。

『補講について』

補講料金 30分 3300円

『講座時間数について』

3級23時間 2級25時間 1級27時間となります。

『お支払いについて』

申し込み時の入学金は指定口座へのお振込みのみとなります。その後分割支払いされる場合は、前月末までに翌月分をお支払いいただきます。支払方法は銀行振込、または講座にお越しの際にクレジットカード、または現金にてお支払いいただきます。