



ナマシヴァーヤ・ヨーガ

200時間ティーチャートレーニング
よくある質問

1. ヨーガの初心者でも大丈夫でしょうか？

→初心者の方でも大丈夫です。全てのレベルや経験の方にご参加いただけます。内容は初心者の方にもわかりやすく、また上級者の方にとっても深められるようなプログラムになっています。学びの段階や得意分野は人それぞれ異なります。他人と比べることなく、自分を知り、忍耐強く向かいあっていく姿勢が大切です。

2. 身体が硬いのですが、問題ないでしょうか？

→身体の柔軟性についても問いません。プログラムを通して柔軟性が増し、これからのヨーガの実践の力強い土台を作っていくことができます。また柔軟なマインドを育てることが、身体の柔軟性を培うために役立ちます。

3. すぐにヨーガの講師になるつもりではないのですが、受けられますか？

→ヨーガの講師になるつもりでなくても、参加できます。実際、多くの方がご自分のための学びを深める経験として参加され卒業されています。

4. 全米ヨガアライアンスとは何ですか？どんな役に立ちますか？

全米ヨガアライアンスとは、資格認定をする知名度の高い団体です。全米ヨガアライアンスは、質の高いインストラクターを養成するために、一定基準のカリキュラムを定めています。全米ヨガアライアンスに認められているスクールをRegistered Yoga School (RYS)と呼びます。また、ヨガアライアンス認定のプログラムを卒業した人は、講師はRegistered Yoga Teacher としてRYT200, RYT500など認定資格と経験に応じて、称号が与えられています。ナマシヴァーヤはヨガアライアンス認定校であり、ここでティーチャートレーニングを卒業すると、RYT200として登録をすることができます。RYT200の称号を持っていると、日本や世界で認められた講師として活躍することができます。登録される場合の費用はご自身での負担になります。Namah Shivaya はヨガアライアンスのページでこちらから確認できます。
<https://goo.gl/GIEvQZ>

5. クラスに参加できなかった場合や遅れてしまった場合、卒業はできないのでしょうか？

→プログラムには原則全て参加してください。ヨガアライアンスの規定上、講師と共に過ごす時間単位が定められています。あらかじめ、やむをえない事情がわかっている場合にはま

ずはご相談ください。また予期せぬ緊急事態が発生した場合にはダイレクターへ相談してください。

<プログラム期間中、万一遅刻したり、休まれたりした場合の基本の補い方>

初日に受講生間でペアを組みます。ペアとなったパートナーの受講生からノートなどを書き写したりしながら教え合っていきます。これ以外に講師から学ばれたい場合は、個別にプライベートレッスンとしてお申込みください。

この他のご不明な点については、遠慮なくお問合せください。

ナマシヴァーヤ主宰 アナンダマイ・アヤ

Email : NSYoga108@gmail.com | Web : www.NSYoga.net | Instagram : [nsyoga108](https://www.instagram.com/nsyoga108)