

# 「視力向上ヨガセミナー」ご案内

## 一般向け 90分セミナー

## 指導者向け ベーシックインストラクター養成講座



### 『視力向上ヨガ』とは

目にトラブルを持っている人が急増しています。スマートフォン、PCなどの長時間使用やストレスからくる眼精疲労など、様々な目の不調に悩まれている方が多くいらっしゃいます。そんな現代社会の問題に、「山本ヨガ研究所」所長山本正子が取組み、東洋医学も加味した「視力向上ヨガ=アイヨガ」が生まれました。近視・乱視・老眼・ドライアイ・飛蚊症・眼精疲労・目が眩しい・目がかすむなどの症状への改善がみられ、多くの方に喜んでいただいています。効果の大きい事から、TVや雑誌などマスコミにも多数取り上げられ、現在各所で話題沸騰中です。そこでこの視力向上ヨガの効果を更に多くの方に体験していただくため、知識の統一・インストラクションの一元化を図る目的で『視力向上ヨガ協会』を設立しました。視力向上ヨガに加え、身体についての知識も学べるよう、さらに指導者としてスキルアップできる環境づくりをしております。

### 『視力向上ヨガ』の取材

【TV/ラジオ】

朝日テレビ よみうりテレビ TBSテレビ ケーブルテレビ など

### 【雑誌/新聞】

「壮快」「致知」「安心」「健康」「ポーチエ」「女性自身」「朝日新聞」「女性セブン」「はつらつ元気」他多数

### 【出版=山本正子著書】

「視力向上ヨガ」「眼球エクササイズ」「視力回復セルフケア」「目が良くなる本」

「目トレッチで近視や老眼、白内障、飛蚊症を改善する、目がよくなる本」「1日1分視力回復目ヨガ」「目トレッチ体操(台湾語)」他



**日程** 2019年8月4日(日) 9月29日(日) 11月4日(月・祝) 2020年1月12日(日)

**一般セミナー 90分 ●10時30分～12時(各日とも) ●2,700円(税込)**

小学生から高齢者(80歳くらい)まで、誰にでもできて、効果がはっきりと出るヨガプログラムです。近視・乱視・老眼・ドライアイ・飛蚊症・目のまぶしさ・涙目などにお悩みの方に。

**ベーシックインストラクター養成講座 ●10時～17時30分(各日とも) ●56,700円(税込)**

**一般セミナー(90分)を独自開講できる、インストラクター資格取得プログラム**

上記の90分セミナーを自分で開講できる「視力向上ヨガインストラクター養成講座」です。指導力と知識を身に付け、様々な場所で、様々な対象者に向けて、自分で指導できる実力を養うための指導者育成講座です。ヨガ経験者(未経験者でも可)、他の資格保持者など、どなたでも意欲のある方なら受講していただけます。

**【カリキュラム】** ヨガについての基本・目の解剖学・生理学の基本・東洋医学のツボと経絡・目の症状・目の栄養・「視力改善のための誰にでもできる6つのプログラム」指導の方法実習・正しい視力測定の方法、呼吸とリラックス。

※受講料には認定証、テキスト及び指導用資料代金が含まれます。

**【認定証】視力向上ヨガ協会発行** (別途視力向上ヨガ協会入会金、年会費必要)

**【講師】視力向上ヨガ協会認定上級インストラクター(山本ヨガ研究所所属)**



### ●場所 山本ヨガ研究所 本部スタジオ

神戸市灘区王子町1-2-21 サンビルダー王子公園102  
阪急王子公園駅 東口より徒歩2分/JR灘駅 北出口より徒歩6分

●申込み Tel 078-861-0215 Fax 078-805-6610  
E-mail office@yamamotoyoga.com



**視力向上ヨガ協会**

〈公式ホームページ〉 <http://eye-yoga.jp/>

共催 **山本ヨガ研究所**