

RYT500(300)について

RYT500(300)の単位について

- 1単位2.5時間です。
- 120単位取得で300時間が完了です。
- 1講座ごとに受講可能です。
- 講座ごとに定めている講座回数及び動画視聴を全て完了することで定められた単位の取得が可能です。
- ステップの記載がある講座は、受講順序が決まっています。

申込の種類

- 300時間対応講座の購入は、一括申込または、単体申込が可能です。

一括申込

- 一括申込をして、120単位を完了しましたら300時間の完了となります。
- 300時間を一括申込の場合の支払いは、一括支払いまたは、分割支払いが可能です。分割支払いを希望の方は申し出ください。

単体申込

- 単体申込を重ね、単位を積み上げて120単位が集まりましたら、300時間の完了となります。

ヨガアライアンス規定

- RYT500(300)に関してヨガアライアンスは下記を規定しています。
 - ・必須時間130時間以上+選択時間(270-必須時間)+課題30時間が必要です。
 - ・学習カテゴリー別の最低必須時間は、表1です。
 - ・300時間のうち135時間以上はE-RYT500と過ごす必要があります。

OMYOGA500(300)カリキュラムの時間及び単位について

- ヨガアライアンスに準じた、必須と選択の講座、所要時間及び単位一覧は表2です。
- 必須時間の講座全てと302.5時間、120単位を修了すると、300時間の修了証が発行されます。RYT200と300時間の修了証が揃うとRYT500の申請ができます。

必須時間について

- 記載されている全ての必須講座をご受講ください。
- OMYOGAのRYT200卒業生で中立を受講したことがある場合は、5回分のメンタープログラムとスイッチ可能です。

選択講座について

- 記載されている全ての選択講座を受講すると必要単位が揃います。
- RPYTの85時間分の講座を選択講座として受講可能です。その場合は、選択講座の中から合計34単位分が受講不要です。(マタニティー講座は、34単位です)
- アライアンス規定により、マタニティー講座をRPYT登録したい場合は、再度マタニティー講座の受講が必要です。

表1 アライアンスの定める学習カテゴリー別必須時間

| カテゴリー | アライアンス必須時間 |
|-------------|-------------------------------|
| TTP(教授・練習) | 50時間以上 |
| TM(指導方法) | 5時間以上 |
| AP(解剖・生理) | 15時間以上 |
| YP(ヨガ哲学・倫理) | 30時間以上 |
| P(実習) | 30時間以上 |
| 合計 | 130時間以上(135時間以上はE-RYT500と過ごす) |

表2 アライアンスに準じた、必須と選択の講座と所要時間と単位一覧

| 必須 選択 | 講座名 | 対面 (時間) | 非対面 動画 (時間) | 合計 (時間) | 受講 順序 | 単位 | 講座数 | アライアンス カテゴリー |
|----------|--------------------------------------------------------------|------------|-------------------|------------|----------|-----|-----------------|-----------------------------------------------------|
| 必須 | RYT200指導 | 9 | 11 | 20 | ステップ | 8 | 2+動画+ グループ学習 | TM:2.5 P::10 TM:7.5 |
| 必須 | メンタープログラム | 35 | (35) | 35 | | 14 | 10 | AP:5 TTP:20 TM:10 |
| 必須 | ヨーガと禅/ヨーガと密教 | 10 | | 10 | | 4 | 4 | YP:10 |
| 必須 | 有の瞑想・無の瞑想 | 10 | | 10 | ステップ | 4 | 4 | YP:10 |
| 必須 | 医師から学ぶ伝統的ヨーガ呼吸法 (インド伝統のプラナーヤーマ 1/ 医師が教える自律神経調整のための呼吸法) | 7.5 | | 7.5 | | 3 | 2 | TTP:7.5 |
| 必須 | プラナーヤーマ練習クラス | 5 | | 5 | | 2 | 5 | TTP::5 |
| 必須 | ヴェーダーンタの世界観に触れてみよう | 2.5 | 10 | 12.5 | | 5 | 1+動画 | YP:12.5 |
| 必須 | はじめてのアーユルヴェーダ | 2.5 | 5 | 7.5 | | 3 | 1+動画 | YP:7.5 |
| 必須 | 365 Yoga & meditation | 30 | | 30 | | 12 | 30回以上 | YP:10 P:20 |
| 必須 | RYT500修了 | | 30 | 30 | | 12 | 提出物 | TTP:10 TM:10 YP:10 |
| 必須 | MTY100 医師によるヨガの話 対面QA×2回 (整形外科・精神医学・呼吸生理学・循環生理 学) | 2.5 | 10 | 12.5 | | 5 | 2+動画 | AP:10 AP:2.5 |
| 必須 | MTY100 アライメントヨガ 腰痛予防 | | 12.5 | 12.5 | | 5 | 動画 | AP:12.5 |
| 必須 | 中立 | | 20 | 20 | | 8 | 動画 | AP:20 |
| 選択 | アドバンスドアーサナ | 9 | 6 | 15 | | 6 | 4+動画 | AP:2.5 TTP:7.5 P:5 |
| 選択 | ジェンダー | 5 | | 5 | ステップ | 2 | 2 | YP:5 |
| 選択 | アーサナの基準「中立」を用いたヨガクラス | | 20 | 20 | | 8 | 12 | TTP:20 |
| 選択 | ヨガビジネス 1.税金について 2.人生のニーズについて 3.ヨガ講師活動に必要なことについて | 5 | | 5 | | 1 | 1 | YP:5 |
| 選択 | マインドフルネスヨガ | 5 | 2.5 | 7.5 | ステップ | 3 | 2+動画 | TTP:5 TM:2.5 |
| 選択 | シニアヨガ | 15 | | 15 | ステップ | 6 | 2 | TTP:15 |
| 選択 | セクシャリティー動画+対面QA (チャクラ・クンダリーニ・タントラ) | 1.25 | 10 | 11.25 | | 4 | 1+動画 | TTP:6.25 YP:5 |
| 選択 | NVC動画+対面QA (共感コミュニケーション) | 1.25 | 10 | 11.25 | | 4 | 1+動画 | YP:11.25 |
| | 合計 | 166.5 | 136 | 302.5 | | 120 | | TTP:96.25 TM:32.5 AP:52.5 YP:86.25 P:35 |

必須時間:215時間 選択時間:87.5時間