

# 福岡でIYCキレイになるヨガ

2012年5月！

## IYCキレイになるヨガインストラクター養成コース！！

ケン・ハラクマ監修

### IYCインターナショナルヨガセンターの特別プログラム

本コースは、IYCにおいてキレイになるヨガビギナークラスとして行われている内容と同レベルのクラスの、インストラクター養成コースです。呼吸の仕方やアーサナ(ポーズ)の実践およびテクニカル、ヨガを始める前の準備と簡単な哲学を学んでいきます。コース最終日にはキレイになるヨガビギナークラス指導資格認定書を発行いたします。キレイになるヨガビギナークラスは、運動不足の方や、運動が苦手な方、年齢を問わず誰でも無理なくできるやさしいプログラムです。ヨガのアーサナをベースに初心者向けにアレンジされていて楽しくスポーツ感覚で行うことができます。

#### □ プログラム構成 (初心者向けプログラムとして最適)

- ①キレイになる太陽礼拝
- ②スタンディング
- ③シットイング
- ④寝ながらのストレッチ
- ⑤リラクソスのポーズ
- ⑥ヨガを学ぶ為の基本的な考え方と簡単なヨガ哲学

日程 2012年

5/2 (水), 16 (水), 30 (水)

時間 2日・30日 11:00~15:30

16日 12:00~15:00 (計 12 時間)

講師 原田 ヨーコ (IYC講師)

参加費 65,000円 (キレイになるヨガDVD付)

定員 10名 最低開講人数4名

(定員になり次第締め切ります)

会場 IYC 天神南クラス

福岡市中央区春吉 3-21-18 第10ダイヨシビル 202  
レンタルスタジオ・レイ 内

※天神南駅より徒歩3分。国体道路沿い、バス停「春吉」前です。

申込方法 メールでお申込：[fukuokaiyc@yahoo.co.jp](mailto:fukuokaiyc@yahoo.co.jp)

原田宛に、件名に「キレイになるヨガ養成コース5月福岡参加希望」、本文に、①お名前②生年月日③ご住所④携帯番号を明記の上、⑤顔写真1枚添付で、お申し込み下さい。

お支払方法 返信の際にご案内します指定口座へ、10日以内にお振込みください。※ご入金確認後、資料DVD本を送付いたします。

プログラム詳細お問合せ IYC 九州・福岡 ハラダヨウコまで

#### 参加資格

初心者向けに教えたいインストラクターの方、多少ヨガの経験がある方、またはこれからヨガをはじめたい方、明るい方でしたらどなたでも可。男女・年齢制限無し。

#### 参加後の特典

- ① 受講最終日、IYC キレイになるヨガビギナークラスの指導資格認定書をIYC 主宰ケン・ハラクマより授与。お好きな場所で指導可
- ② 受講後はフォローアップの為に各地でのIYC 主催キレイになるヨガ指導者養成コースの無料参加可
- ③ IYC コミュニティーメンバー登録制度申し込み可  
<http://www.iyc.jp/instructors/iyccommunity> 参照

IYC九州・福岡

[fukuokaiyc@yahoo.co.jp](mailto:fukuokaiyc@yahoo.co.jp) 090-4434-4402 (ハラダ)

URL：[www.iyc.jp](http://www.iyc.jp) 内または <http://www5.ocn.ne.jp/~fiyc/>

