

IYC キレイになるヨガ指導者養成コース

2012年08月25日(土)/26日(日)2日間 @ロータス8開催

『キレイになるヨガ』は初心者向けに IYC 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インストラクター養成コースです。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るので、楽しくスポーツ感覚で行くことができます。養成コースでは、アーサナ(ポーズ)の実践およびテクニカル、ヨガをす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差し上げます。

【プログラム構成】※初心者向けプログラムとしても最適です。

- 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 リラックスのポーズ
- ⑥ ヨガを学ぶための基本的な考え方と簡単なヨガ座学

【日 程】2012年8月25~26日

08月25日(土)13:00~19:00

08月26日(日)11:00~17:00 2日間 計12時間

※諸事情により急な時間の変更もあります。予めご了承ください。

【場 所】

Studio+Lotus8(ロータスエイト) <http://www.lotus8.co.jp/>

住所:東京都中央区東日本橋三丁目3番17号

【講 師】

湊 洋二(IYC 札幌主宰) 湊 有紀(IYC インストラクター)

【参加資格】

男女、年齢を問いません。多少ヨガの経験がある方、またこれから始めたい方、身体の健康な方、性格の明るい方など

スタジオスペースに限りがありますので、再受講不可。

【受講後の特典】



- 1.コース修了後、IYCキレイになるヨガビギナークラス指導資格認定書授与
- 2.コース修了後お好きな場所で IYC キレイになるヨガを指導することができます。
- 3.IYC 各スタジオでのキレイになるヨガ養成コースの再受講無料制度あり。
- 4.IYC 各種イベント参加費割引制度あり。
- 5.IYC コミュニティーメンバー登録制度申込可

【参加費】

65,000 円(税込) DVD 書籍付

参加費は、お申込みの際の返信に案内いたします口座へ2週間以内にお振込み下さい。

振込確認後正式なお申込みとさせていただきます。

※定員12名

【お申込み方法】

件名に「キレイになるヨガ養成コース参加希望」とお書きのうえ、メール本文に①氏名+ふりがな+ローマ字 ②生年月日 ③ご住所 ④携帯番号 ⑤顔写真1枚を添付して sapporoiyc@yahoo.co.jp までお申込みください。受付確認後、返信メールにて連絡致します。直接スタジオでのお申込みも可能です。

【お問合せ・ご予約】

ホームページ <http://www.iyc.jp> または <http://www.sapporoiyc.com>

電話:080-1888-7597 / mail:sapporoiyc@yahoo.co.jp まで。