

# SLOW-FLOW YOGA

## 指導者養成コース



ヨガの知識やポーズだけでなくヨガの理論を取り入れたライフスタイルを学びます。SLOW-FLOW YOGA は、ヨガのアサナ(ポーズ)をベースに初心者向けにアレンジされ、日頃の生活をよりエンジョイしてゆく為のプログラムです。コース終了試験合格者には、「SLOW-FLOW YOGA」指導資格認定書を発行いたします。

【日程】 **2013/02/16(土)～3/17(日)**

(2/16・17 3/16・17 の4日間 合計 21 時間)

【時間】 12:30～18:30(2/16と3/16は12:00～16:30)

【場所】 ヨガスタジオシャンティプルナ水戸スタジオ

【講師】 YUKO (IYC 講師)

【参加費】 120,000 円(税込)

【お支払い方法】 銀行振り込み(お申込後 10 日以内)

常陽銀行 泉町支店 普通預金 口座番号 1612635

振込口座: ヨガスタジオシャンティ コイズミュウコ

参加費のお振込みをもって、正式のお申込み受付となります。

【お申込み方法】 メールでお申込み [ibarakiyc@yahoo.co.jp](mailto:ibarakiyc@yahoo.co.jp)

「茨城 SLOW-FLOW YOGA 養成コース申込希望」と明記の上、

1. お名前、2. ご住所、3. 携帯番号、4. 携帯メール(ある方のみ)、5. 顔写真を1枚添付して、YUKO 宛にお申し込みください。

【参加資格】 今までに多少ヨガの経験がある明るく元気な方でしたら男女、年齢を問いません。

【試験】 コース最終日に試験を行います。詳細はコース中に説明します。

【参加後の特典】

- ① 試験合格者には、IYC Slow Flow Yoga クラス指導資格認定書(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 Slow Flow Yoga 指導者養成コースの無料参加可
- ③ IYC コミュニティメンバー登録制度申し込み可 <http://www.iyc.jp/instructors/iyccommunity> 参照

### ～ SLOW-FLOW YOGA プログラム構成 ～

- 朝のポーズ:活力を養う。
- 午後のポーズ:バランスを整えマインドを落ち着かせる。
- リラクゼーション:体のストレスを取り除く。
- 瞑想:自分を見つめる。
- 指導方法とアジャストメント
- 簡単なヨガ哲学とヨガ的ライフスタイルなど。



IYC インターナショナルヨガセンター 茨城スタジオ

住所: 茨城県水戸市泉町 2-3-30 オダギビル 3F ヨガスタジオ シャンティプルナ

Email: [ibarakiyc@yahoo.co.jp](mailto:ibarakiyc@yahoo.co.jp) 電話: 029-232-0391

IYC: <http://www.iyc.jp> Shanti Purna: <http://www.shantipurna.com>



担当: YUKO