

# みんなで楽しくラジヨガ体操！！

参加者にはIYCラジヨガ体操指導者認定書授与！  
ラジヨガ体操をおぼえてみなさんで一緒に楽しく行ないましょう



日時： 2013年1月27日(日)10:00～12:00 2時間ワークショップ

場所： IYC四国スタジオ（コテン瓦町駅より徒歩5分）〒760-0053 香川県高松市田町 2-3 岡ビル 3F

講師： 穴吹早祐美(インターナショナルヨガセンター(IYC)講師)

定員： 15名

参加費： ￥8,000 返信の際にご案内します指定口座へ1週間以内にお振り込みください。

## ラジヨガ体操とは

IYC主宰ケン・ハラクマ考案の4分間で13のヨガポーズを無理なくどなたでも楽しく行え、毎日行うことでカラダの健康と精神の安定に役立つ体操です。

## ワークショップの内容

このワークショップでは段階的にラジヨガのポーズを実践しながらその教え方を学びます。

お子様からお年寄りまでどなたでも簡単に行なえ、ヨガに親しむことができます。

歩くのに不自由な方はいすに座ったまま行えます。

WS修了後、IYCラジヨガ認定講師として全国どこでも好きな場所で教えることができます。

みなさんで楽しくラジヨガ体操を行ないましょう！ご参加お待ちしております！！

参加2回目の方でご希望の方には、レベル2の認定書を発行します(所定の条件を満たした場合、ラジヨガ体操指導者養成コースの認定指導者として養成コースを開催できるようになります)。

申込方法： 件名に「香川ラジヨガWS参加希望」と明記のうえ、お名前・ご住所・携帯番号をメール、またはお電話にて穴吹早祐美までご連絡ください。定員になり次第締め切りますのでお申し込みはお早めに！

参加申込と詳細お問い合わせ： [shikokuiyc@yahoo.co.jp](mailto:shikokuiyc@yahoo.co.jp)

または 090-7622-6653 アナブキサユミまで

URL [http://www.geocities.jp/shikoku\\_yc](http://www.geocities.jp/shikoku_yc)