

IYC 四国スタジオ 2014年3月

# キレイになるヨガインストラクター養成コース



## IYC国際ショナルヨガセンター特別プログラム

本コースの『キレイになるヨガ』は、運動不足の方や、運動が苦手な方、また年齢を問わず誰でも無理なく行なえ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どなたでも楽しんで行なうことができます。

この養成コースでは、アーサナ（ポーズ）の実践およびテクニカル（一つひとつのポーズの行ない方やポーズの補助の仕方など）、また簡単なヨガ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証を発行いたします。

### ■プログラム構成

- ①キレイになる太陽礼拝
- ②スタンディングポーズ(立ちポーズ)
- ③シットイングポーズ(座ったポーズ)
- ④寝ながらのストレッチ
- ⑤リラクゼーション
- ⑥ヨガを学ぶための基本的な考え方と簡単なヨガ哲学

日時 3月2日(日) 10:00~16:00

3月9日(日) 10:00~16:00

(2日間 計12時間)

場所 IYC 四国スタジオ (コトデン瓦町駅より徒歩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 (国際ショナルヨガセンター(IYC)講師)

定員 12名

参加費 65,000円 (キレイになるヨガ DVD 本付)

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

件名に“2014年3月キレイになるヨガ養成コース参加希望”とお書きの上、お名前・生年月日・ご住所・携帯番号を明記し顔写真1枚を添付してアナブキサコミ宛にお申込み下さい。携帯からお申込みの方はPCから返信しますので受信設定にご注意ください。

定員になり次第締め切りますのでお申込みはお早めに！

お支払い方法 参加費は、返信の際にご案内します指定口座へ10日以内にお振り込みください。ご入金確認後、DVD本を送付します。

### 参加資格

初心者向けにヨガを教えたい方、またヨガ経験にかかわらずヨガをより学んでいきたい方。男女・年齢制限なし。

### 参加後の特典

①受講最終日にIYCキレイになるヨガビギナークラス

指導資格認定書(ケン・ハラクマ氏名前入り)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キレイになるヨガ指導者養成コースに無料参加可

③IYC コミュニティーメンバー登録制度申込可

<http://www.iyc.jp/instructors/iyccommunity> 参照

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 アナブキサコミまで

URL [http://www.geocities.jp/shikoku\\_iyc](http://www.geocities.jp/shikoku_iyc)



IYC 主宰 ケン ハラクマプロフィール

IYC国際ショナルヨガセンター & アシュタンガヨガジャパン 主宰。

アイアンガーヨガ(BKS アイアンガー)、アシュタンガヨガ(Sri K パタビジョイス)、ハタヨガ、ヴィンヤサヨガ他、様々なヨガの実践経験を通してより人生を有意義にそして楽しく幸せに毎日をご過ごせる為のヨガ指導をメインテーマに国際ショナルヨガセンターでの活動を行う。

また、日本のヨガ界の第一人者として国内外にて幅広いヨガの指導とワークショップを行うほか、合宿・指導者養成や、メディア・教育・各種企業へのヨガコンサルティングなど健全なヨガの普及に努める。

