

Ⅰ YC 四国スタジオ 2019年

# キレイになるヨガインストラクター養成コース



本コースの『キレイになるヨガ』は、運動不足の方や、運動が苦手な方も安心して行えるやさしいプログラムです。ヨガのポーズを初心者向けにアレンジしていますので、年齢を問わずどなたでも無理なく楽しく行うことができます。この養成コースでは、『キレイになるヨガ』プログラムの流れるような動きを実践し、学びながら、一つひとつのポーズへの意識の向け方や、一人ひとりに合わせたポーズのとり方についても学んでいきます。また、指導の仕方やポーズの修正補助の仕方などを実践的に学んでいきます。

## ■プログラム構成

- ①キレイになるやさしい太陽礼拝
- 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（座りポーズ）
- ④仰向け姿勢でのストレッチ
- ⑤リラクゼーション法
- 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

2019年

① 3/24（日）、3/31（日）

② 6/30（日）、7/7（日）

③ 11/24（日）、12/1（日）

2日間とも10:00～16:00 計12時間

①～③からご希望の日時をお選びください。

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（インターナショナルヨガセンター（IYC）講師）

定員 12名

参加費 税込 66,744円（教材キレイになるヨガDVD付）

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、教材DVDを送付します。

## 参加資格

ヨガの指導に役立てたい方、ヨガの指導者を目指している方。

日々のヨガの実践を深めたい方。

初心者の方も参加可能です。（丁寧に指導します。）

申込方法 メールでお申込: shikokuiyc@yahoo.co.jp

件名に“2019年キレイになるヨガ養成コース参加希望”と明記の上、ご希望の日時・お名前・生年月日・ご住所・携帯番号と、顔写真

1枚を添付してアナブキサユミ宛にお申込み下さい。パソコンのyahooメール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！！

## 参加後の特典

①最終日にIYC主宰ケン・ハラクマ認定の、「キレイになるヨガ指導資格認定書」授与 全国どこでもお好きな場所で指導できます

②受講後、今後開催される「IYCキレイになるヨガ指導者養成コース」へ無料にて再受講可能 及びケン・ハラクマのヨガワークショップ割引参加制度あり

③IYC指導者養成コース修了生リスト登録申込可

<http://www.iyc.jp/community> 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 アナブキサユミまで

<https://www.shikokuiyc.com>

IYC 主宰 ケン・ハラクマ プロフィール



IYC インターナ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、アシュタンガヨガ、ハタヨガ、ヴィンヤーサヨガ、リストラティブ系ヒーリング&リラクゼーションヨガ他、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す為のヨガ指導をメインテーマに、インターナショナルヨガセンター（IYC）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。

