

ICY 四国スタジオ 2019 年

# ICY ヨガベーシック指導者養成コース SLOW-FLOW YOGA



SLOW-FLOW YOGA は呼吸にあわせてゆったりと流れるように気持ちよく体を動かしていく、ヴィンヤサスタイルのヨガプログラムです。プログラムは大きく分けて以下の4つのパートから構成されています。

- ①朝のパート: 活力を養う。
- ②午後のパート: バランスを整えマインドを落ち着かせる。
- ③リラクゼーション: 体のストレスを取り除く。
- ④瞑想: 自分を見つめる。

本コースでは、ヨガアサナ(SLOW-FLOW YOGA プログラム)の実践と、その指導法を学びます。アラインメント(ポーズの正しい位置、意識の向け方)、アジャストメント(ポーズの修正・補助の仕方)や、ヨガの理論を取り入れたライフスタイルについて学んでいきます。

- 【日 時】: ① 2019年 3月 3日(日)、10日(日)、17日(日)  
② 2019年 7月 14日(日)、21日(日)、28日(日)  
③ 2019年 11月 3日(日)、10日(日)、17日(日)  
3日間とも9:00~16:00 計21時間コース  
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 (コトデン瓦町駅から徒歩5分)  
〒760-0053 香川県高松市田町 2-3 岡ビル 3F <https://www.shikokuiyc.com/access.html>

【講 師】: 穴吹 早祐美 (アナブキ サユミ) [インターナショナルヨガセンター(ICY)講師]

【定 員】: 12名

【参加費】: 税込 123,120 円 [教材 SLOWFLOW YOGA DVD 付き]

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

件名に[2019年四国 IYC ヨガベーシック指導者養成コース参加希望]と明記の上、本文に、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枚を添付して穴吹早祐美宛にお申込み下さい。PC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!!

【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。)

【参加後の特典】:

- ① 受講最終日に IYC ヨガベーシック(SLOW FLOW YOGA)指導資格認定書(ICY 主宰ケン・ハラクマ氏名前入り)授与  
全国どこでもお好きな場所で指導できます
- ② 受講後は今後開催される IYC ヨガベーシック(SLOWFLOW YOGA)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
- ③ IYC ホームページ上の「ICY 指導者養成コース修了生リスト」への登録可 <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 URL:<https://www.shikokuiyc.com>