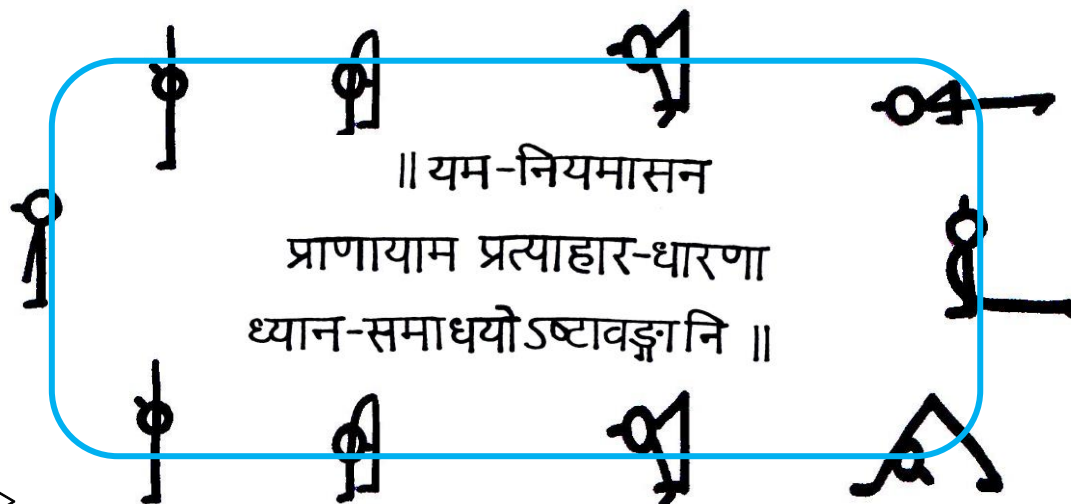


# アシュタンガヨガ基礎コース

2019年5月木曜コース/5月日曜コース

アシュタンガヨガを、基本となる呼吸の仕方や、太陽礼拝から学んでいくコースです。アシュタンガヨガのファーストシリーズにあたる「プライマリーシリーズ」の半分までの「ハーフプライマリーシリーズ」のポーズについて、一つひとつ説明を入れながら実践していきます。アシュタンガヨガまったく初めての方や、あらためて基礎から学びたい方にぴったりの講座です。



## <コース内容>

- 第1回 「アシュタンガヨガ」とは/アシュタンガヨガの練習の始めと終わりに唱えるマントラ  
基本の呼吸法（ウジャイ呼吸）、エネルギーコントロール（バンダ）、ポーズ中の目線（ドリシュティ）  
太陽礼拝、スリーロータス（最後に行う3つのポーズ）
- 第2回 「ヴィンヤサ」について / 立ちポーズの実践
- 第3回 座りポーズと逆転系のポーズの実践
- 第4回 ハーフプライマリーシリーズ全ポーズを通してやってみよう！ / コースのまとめ、質疑応答

日時：5月日曜コース：2019年5/5, 12, 19, 26 10:00~13:30

5月木曜コース：2019年5/9, 16, 23, 30 10:30~14:00

全4回 計14時間 ※各コース間で振替受講可能・振替できなかった場合は次回開催時に振替できます。

場所：IYC 四国スタジオ

香川県高松市田町2-3岡ビル3F TEL:090-7622-6653 (穴吹)

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）

参加費：¥42,000 ※参加費は、お申込み後1週間以内に指定口座にお振込みください。

持ち物：動きやすい服装、ヨガマット（レンタルあり ¥300）、筆記用具、

テキスト本：『アシュタンガ ヨガ』リノ・ミエール著

（テキストをお持ちでない方は初回にスタジオにて購入していただくこともできます。）

修了証：コース修了時に、IYC 四国スタジオ アシュタンガヨガ基礎コース修了証をお渡しします。

修了後：コース修了後も復習の為に再受講ができます。1日¥5,000で、1日から参加できます。

お申込み：コース開始5日前までに、穴吹までご連絡ください。

TEL:090-7622-6653 E-mail: [shikokuiyc@yahoo.co.jp](mailto:shikokuiyc@yahoo.co.jp)