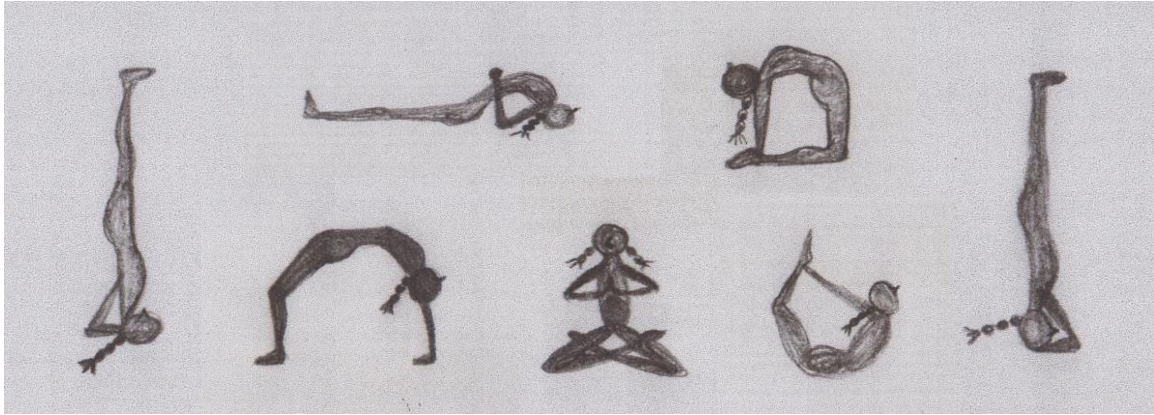


# ハタヨガ中級コース

2020年 10月木曜 ・日曜コース開催



## <中級コースの内容>

- 呼吸法
  - ハタヨガの基本ポーズ→発展ポーズ
- 必要に応じてヨガの道具を使い、アジャストメント（ポーズの補助）も学びながら、いろいろなポーズにチャレンジしてみましょう！
- ハタヨガの指導法（レッスンの構成の仕方と実践）
  - 座学（実践的に学んだヨガを日々の生活や物事のとりえ方に生かす方法について）

日時：

10月日曜コース：2020年10/4, 11, 18, 25 10:00~13:30

10月木曜コース：2020年10/8, 15, 22, 29 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、お申し込み後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 無料）、筆記用具

修了証：コース修了時に、IYC 四国スタジオ ハタヨガ中級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：[shikokuivc@yahoo.co.jp](mailto:shikokuivc@yahoo.co.jp)