

# イスヨガ講座 3回コース

～イスを使ってポーズをより気持ちよく～

2021年 1月 木曜・日曜コース



## <イスヨガの効果>

イスを使ったヨガは、

- ・ポーズがより楽に、心地よくできるようになる
- ・正しいポーズの位置が分かり呼吸が楽になる
- ・身体の奥深くまで、また今までと違う部分に刺激がいくなどの効果があります。



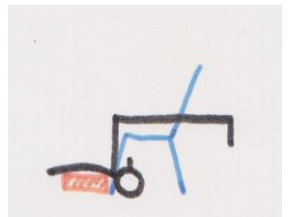
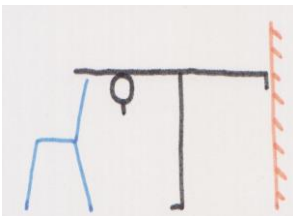
## <コースの内容>

- ・イスに座ったまま行えるやさしいポーズや呼吸法
- ・イスを使った太陽礼拝・立ちポーズ・前屈・ねじり・後屈・逆転系ポーズとそのバリエーション
- ・イスを使った股関節・肩関節を柔軟にするポーズ
- ・イスを使ったリラックス系ポーズ



ご年配の方・身体に痛みのある方・初心者の方が無理なく行える内容も含まれます。どなたでも参加できます。

ぜひイスヨガを自分自身の日々のヨガの練習や、指導に役立てましょう。



日時：

木曜コース：2021年1月14日、21日、28日 10:30～14:30

日曜コース：2021年1月17日、24日、31日 10:00～14:00

全3回 計12時間 ※木・日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：¥35,000 ※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 イスヨガ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)