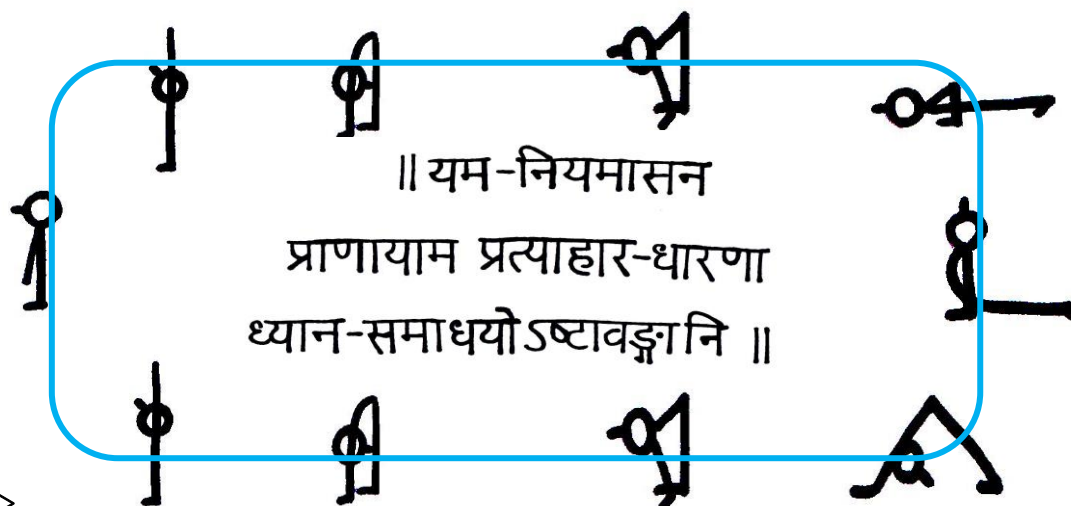


# アシュタンガヨガ基礎コース

2021年3月木曜コース/3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：3月木曜コース：2021年3/4, 11, 18, 25 10:30~14:00

3月日曜コース：2021年3/7, 14, 21, 28 10:00~13:30

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：リノ・ミエール著『アシュタンガ ヨガ～初級・中級・上級(A&B)～オンデマンド』  
あるいは『アシュタンガ ヨガ オンデマンド』

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)