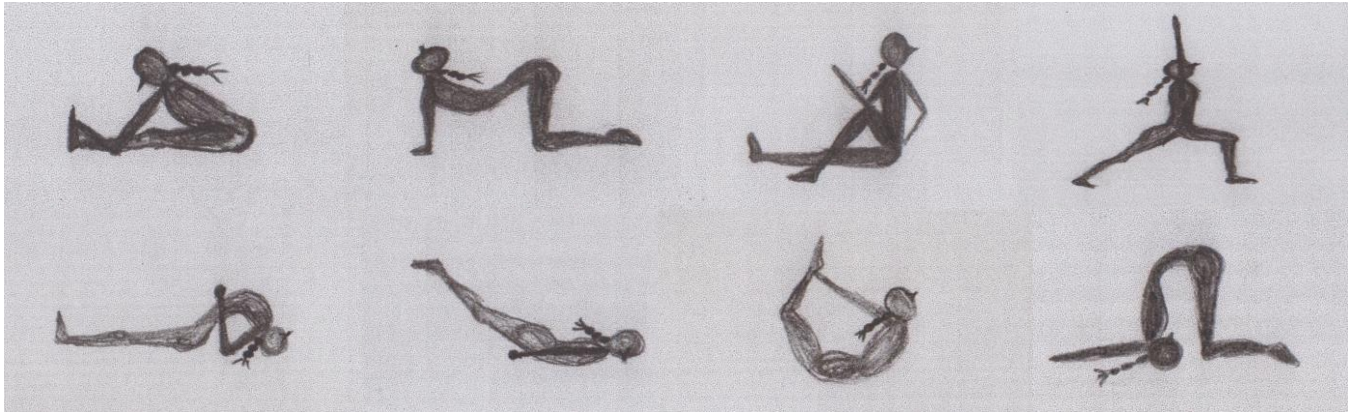


# ハタヨガ基礎コース

2022年 3月日曜・木曜コース



## <コース内容>

ハタヨガの基本となるポーズ、呼吸法、簡単なヨガ哲学を、基礎から丁寧に学んでいくコースです。

必要に応じて、ブロックやブランケット、ベルトなどのヨガの道具も使いながら、より正しいポーズのとり方や、身体の痛みを和らげたり心地のよいポーズをとる方法について学びます。

またコース修了後も自分で練習が継続できるように、ハタヨガの練習メニューの組み立て方についても学びます。

日時：

3月日曜コース：2022年3/6, 13, 20, 27 10:00~13:30

3月木曜コース：2022年3/10, 17, 24, 31 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)