

# リストラティブヨガ集中コース

日曜・木曜コース 全4回

リストラティブヨガ (restorative yoga) には、深いリラクゼーションと心身の疲労回復効果があります。ボルスターやブロック、ブランケットなどのプロップス（ヨガの道具）を使い、それらに身をゆだねることで、自然と心身の緊張から解放され、バランスのとれた状態へと導きます。

このコースでは、色々なリストラティブヨガポーズを実践しながら、それぞれの方に適したプロップスの使い方や、心地よいポーズのとり方について学んでいきます。

☆こんな方におすすめです…

日常生活の中で、またヨガの練習中も力んでしまい、力を抜くことが難しい、  
呼吸が浅い・疲れやすい・熟睡できない  
ストレスを感じやすい  
めまいや頭痛、肩こりなど慢性的な不調がある  
など

\*タオルや椅子などお家にあるものを使ってできる簡単なポーズの実践法もご紹介します！ぜひお家でもやってみてください。

日時：

日曜コース：2022年9月4日、11日、18日、25日 10:00~13:30

木曜コース：2022年9月8日、15日、22日、29日 10:30~14:00

全4回 計14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：¥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 リストラティブ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：[shikokuicyc@yahoo.co.jp](mailto:shikokuicyc@yahoo.co.jp)