

# 沖ヨガ修正法 Bコース

(Bコースと別テーマで開催のAコースもあり)

2022年 11月木曜コース / 11月日曜コース 開催

「沖ヨガ修正法」とは、日本におけるヨガの普及・発展の先駆者である沖正弘先生が、数多くの治療法や心身健康法を研究し体験し、他物の力を借りずに自らの力で健康になる方法の一つを発見し創りだしたものです。

私たちには本来生命がもつ自然回復能力が備わっています。修正法は、その潜在しているバランス維持回復力がスムーズに働けるようにするものです。

修正法のポーズを行うことで、日常生活における身体の使い方のかたよみや姿勢のゆがみ、くせなどの無理がとり除かれると、血行がよくなり神経ホルモンの働きがととのい、筋肉も柔軟になり骨格も正常化し、その結果自然と呼吸が深くなり気分がよくなり、「くつろぎ力」や「やすらぎ力」、自然治癒能力が高まります。

この講座では、私たちが日常生活の中で抱えやすい様々な慢性的症状に効果のある修正法のポーズや動きを、症状別に学んでいきます。

## 第1回 11/3 (木)、11/6 (日)

- ・修正法とは
- ・呼吸の仕方
- ・基本修正法
- ・呼吸器疾患(喘息など)

## 第2回 11/10 (木)、11/13 (日)

- ・腸内環境の改善
- ・基本ポーズによるゆがみの判定①(前屈のポーズ・すきのポーズ・コブラのポーズ・つりばりのポーズ)

## 第3回 11/17 (木)、11/20 (日)

- ・プチうつ
- ・痩身
- ・基本ポーズによるゆがみの判定②(弓のポーズ・魚のポーズ・合せきのポーズ・逆さかだちのポーズ)

## 第4回 11/24 (木)、11/27 (日)

- ・アンチエイジング
- ・基本ポーズによるゆがみの判定③(ネコのポーズ・バッタのポーズ・ねじりのポーズ・アーチのポーズ)
- ・質疑応答



日時：11月木曜コース：2022年11/3, 10, 17, 24 10:30~14:00

11月日曜コース：2022年11/6, 13, 20, 27 10:00~13:30

全4回計14時間 ※木曜・日曜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 修正法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)