

ポーズのアジャストの仕方を学ぶ講座

全3回コース

2022年 12月日曜 / 12月木曜 コース開催



アジャストメント（ポーズの補助・修正）は、ポーズに深く入れるように手助けをするものであり、また、正しい方向性で安全に、気持ちよくポーズが行えるように気づかせてくれるものです。

●アジャストメントを学ぶことで、...

- ・指導者は生徒さんとの信頼関係を築くことができ、より自信をもって指導できるようになります。
- ・家族や友人など身近な方に喜ばれるような、マッサージ感覚のアジャストメントをしてあげられるようになります。
- ・ご自身のヨガの練習において、ポーズへの意識の向け方や効果的な練習方法が分かるようになります。

ヨガ経験にかかわらず、どなたでもご参加ください。

●この講座で学ぶこと

- ・アジャストメントとは ・アジャストメントの目的と効果
- ・アジャストする際の注意とポイント
- ・立位・座位・仰臥位のポーズ、前屈系・後屈系・ねじり・体側伸ばし・逆転系ポーズなど様々なポーズのアジャストメントを実践的に学び、アジャストする感覚（力加減や方向性など）を身につけます。また一人ひとりに合わせたアジャストの仕方を学んでいきます。



日時：日曜コース：2022年12月4日、11日、18日 10:00~14:00

木曜コース：2022年12月8日、15日、22日 10:30~14:30

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 アジャストメント講座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