

リストラティブヨガ集中コース

2023年1月&4月 木曜・日曜コース 全3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：

木曜コース：2023年1月11日、18日、25日 10:30~14:30

日曜コース：2023年1月15日、22日、29日 10:00~14:00

木曜コース：2023年4月6日、13日、20日 10:30~14:30

全3回 計12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・補講日などに振替できます。

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 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: shikokuiyc@yahoo.co.jp