

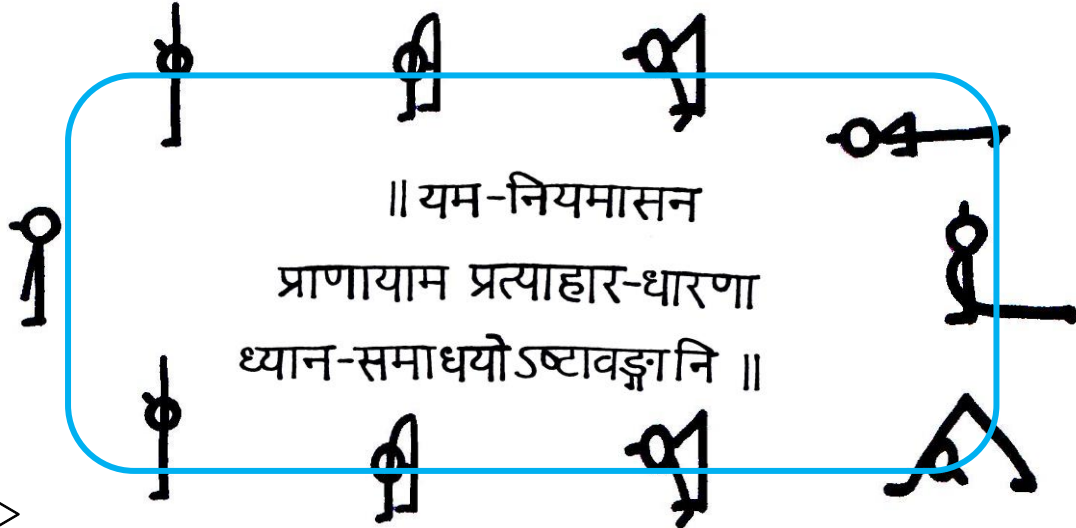
アシュタンガヨガ基礎コース

2023年5月&11月木曜コース/日曜コース

アシュタンガヨガを、基本となる呼吸の仕方や、太陽礼拝から学んでいくコースです。

アシュタンガヨガのファーストシリーズにあたる「プライマリーシリーズ」の半分までの「ハーフプライマリーシリーズ」のポーズについて、一つひとつ説明を入れながら実践していきます。

アシュタンガヨガまったく初めての方や、あらためて基礎から学びたい方にぴったりの講座です。



<コース内容>

- 第1回 「アシュタンガヨガ」とは/アシュタンガヨガの練習の始めと終わりに唱えるマントラ
基本の呼吸法（ウジャイ呼吸）、エネルギーコントロール（バンダ）、ポーズ中の目線（ドリシュティ）
太陽礼拝、スリーロータス（最後に行う3つのポーズ）
- 第2回 「ヴィンヤサ」について / 立ちポーズの実践
- 第3回 座りポーズと逆転系のポーズの実践
- 第4回 ハーフプライマリーシリーズ全ポーズを通してやってみよう！ / コースのまとめ、質疑応答

日時：5月木曜コース：2023年5/4, 11, 18, 25 10:30~14:00

5月日曜コース：2023年5/7, 14, 21, 28 10:00~13:30

11月木曜コース：2023年11/2, 9, 16, 30 10:30~14:00

11月日曜コース：2023年11/5, 12, 19, 26 10:00~13:30

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次回開催時・補講日などに振替可能

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 ¥300）、筆記用具、

テキスト本：リノ・ミエール著『アシュタンガ ヨガ～初級・中級・上級(A&B)～オンデマンド』
あるいは『アシュタンガ ヨガ オンデマンド』

修了証：コース修了時に、IYC 四国スタジオ アシュタンガ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