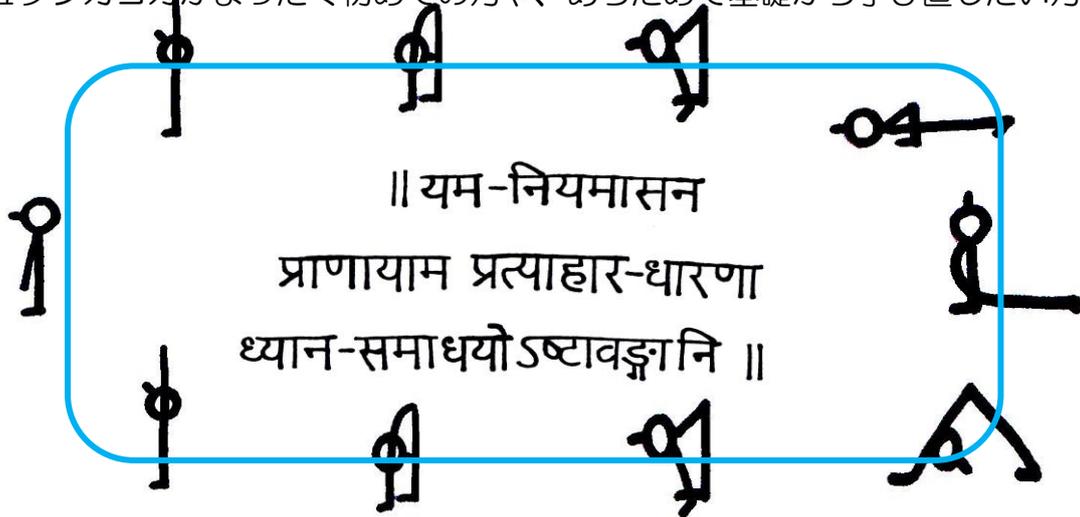


アシュタンガヨガ基礎コース

2024年1月&8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、最初に行う太陽礼拝から一つ一つ丁寧に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、詳しい説明を入れながら実践していきます。アシュタンガヨガがまったく初めての方や、あらためて基礎から学び直し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：1月日曜コース：2024年1/7, 14, 21, 28 10:00~13:30

1月木曜コース：2024年1/11, 18, 25, 2/1 10:30~14:00

8月木曜コース：2024年8/1, 8, 15, 22 10:30~14:00

8月日曜コース：2024年8/4, 11, 18, 25 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は次回開催時などに補講対応可能です

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~YOGA CHIKITSA の効用と指南書~』

あるいは『アシュタンガ ヨガ~初級・中級・上級(A&B)~』

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。

お申込み：穴吹までご連絡ください。

TEL：090-7622-6653 E-mail：shikokuiyc@yahoo.co.jp