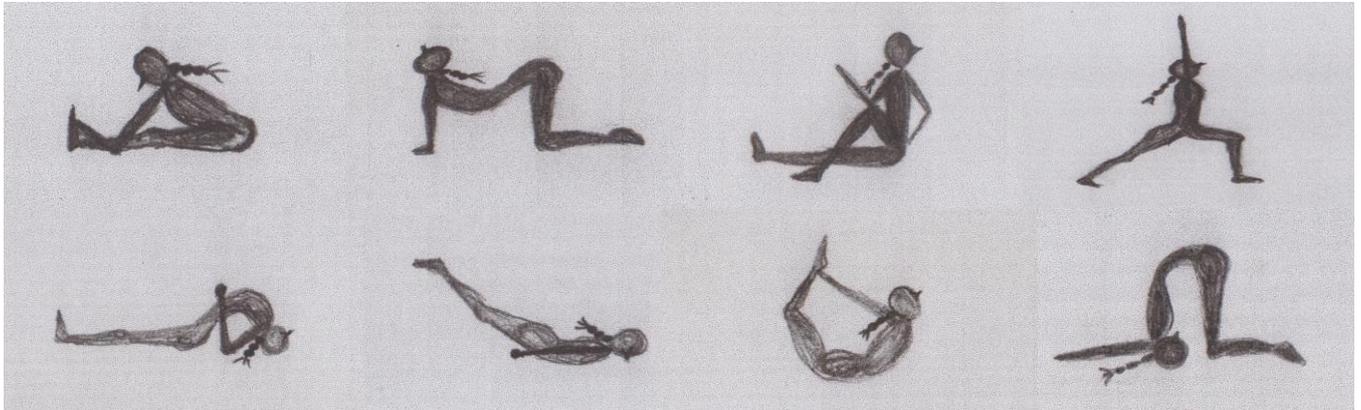


# ハタヨガ集中コース

2024年 2月&11月木曜・日曜コース



## <コース内容>

ハタヨガのあらゆるポーズや呼吸法の中から、参加される方のヨガ経験や希望に応じて、いろいろなポーズや呼吸法を実践していきます。

必要に応じて、ブロックやブランケット、ベルトなどのヨガの道具も使いながら、より正しいポーズのとり方や、身体の痛みを和らげたり心地のよいポーズをとる方法について一つひとつ丁寧に学んでみましょう。

普段のレッスンの中で疑問に思っていることを解決するヒントになったり、今後のヨガの練習がより楽しくなったりするきっかけになればと思います。

日時：

2月日曜コース：2024年2/4, 11, 18, 25 10:00~13:30

2月木曜コース：2024年2/8, 15, 22, 29 10:30~14:00

11月木曜コース：2024年11/7, 14, 21, 28 10:30~14:00

11月日曜コース：2024年11/10, 17, 24, 12/1 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 ハタヨガ集中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](mailto:shikokuiyc@yahoo.co.jp)