

ICY ヨガベーシック指導者養成コース SLOW-FLOW YOGA



SLOW-FLOW YOGA は呼吸にあわせてゆったりと流れるように気持ちよく体を動かしていく、ヴィンヤサスタイルのヨガプログラムです。プログラムは大きく分けて以下の4つのパートから構成されています。

- ①朝のパート: 活力を養う。
- ②午後のパート: バランスを整えマインドを落ち着かせる。
- ③リラクゼーション: 体のストレスを取り除く。
- ④瞑想: 自分を見つめる。

本コースでは、ヨガアサナ(SLOW-FLOW YOGA プログラム)の実践と、その指導法を学びます。アラインメント(ポーズの正しい位置、意識の向け方)、アジャストメント(ポーズの修正・補助の仕方)や、ヨガの理論を取り入れたライフスタイルについて学んでいきます。

【日 時】: ① 2024年 3月 3日(日)、10日(日)、17日(日)
② 2024年 9月 22日(日)、29日(日)、10月 6日(日)
3日間とも9:00~16:00 計21時間コース
①~②からご希望の日時をお選びください。

【場 所】: IYC 四国スタジオ (コトデン瓦町駅から徒歩5分)
〒760-0053 香川県高松市田町 2-3 岡ビル 3F <https://www.shikokuiyc.com/access.html>

【講 師】: 穴吹 早祐美 (アナブキ サユミ) [インターナショナルヨガセンター(ICY)講師]

【参加費】: 税込 132,000 円 [教材 SLOWFLOW YOGA DVD 付き]

【申込方法】: メールでのお申込先: shikokuiyc@yahoo.co.jp

件名に[2024年四国 IYC ヨガベーシック指導者養成コース参加希望] とお書きの上、顔写真 1 枚を添付して、ご希望の日時・お名前・生年月日・ご住所・携帯番号をお知らせください。上記 yahoo メールから返信しますので、受信可能設定にしてくださいませようお願いします。定員になり次第締め切りますので、お申し込みはお早めに!!

【お支払い方法】: 参加費は、返信の際にご案内します指定口座へ10日以内にお振込みください。
ご入金確認後、教材 DVD を送付します。

【参加資格】: これからヨガの指導者になりたい方や、すでに指導されていて、今後のヨガ指導に役立てたい方。
ヨガをさらに深く知りたい、日々の練習に活かしたいなど、ご自身のヨガの学びを深めたい方の参加也大歓迎です。

【参加後の特典】:

- ① 受講最終日に IYC ヨガベーシック(SLOW FLOW YOGA)指導資格認定書(ICY 主宰ケン・ハラクマ氏名前入り)授与
全国どこでもお好きな場所で指導できます
- ② 受講後は今後開催される IYC ヨガベーシック(SLOWFLOW YOGA)指導者養成コースへ無料にて再受講可能 及び
ケンハラクマのヨガワークショップ割引参加制度あり
- ② IYC ホームページ上の「ICY 指導者養成コース修了生リスト」への登録可 <https://iyc.jp/community> 参照

【参加申込みと詳細お問い合わせ】:

shikokuiyc@yahoo.co.jp または 090-7622-6653 アナブキサユミまで URL:<https://www.shikokuiyc.com>