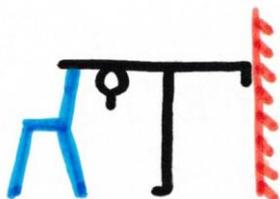


イスヨガ講座 3回コース

～イスを使ってポーズをより気持ちよく～

2024年 3月木曜/12月 木曜・日曜コース



<イスヨガの効果>

イスを使ったヨガは、

- ・ポーズがより楽に、心地よくできるようになる
- ・正しいポーズの位置が分かり、ポーズにより深く入ることができるようになり、自然と呼吸も深まる
- ・身体の奥深くまで、また今までと違う部分に刺激がいくなどの効果があります。

<コースの内容>

- ・イスに座ったまま行えるやさしいポーズや呼吸法
- ・イスを使った太陽礼拝・立ちポーズ・前屈・ねじり・後屈・逆転系ポーズとそのバリエーション
- ・イスを使った股関節・肩関節を柔軟にするポーズ
- ・イスを使ったリラックス系ポーズ など

すでにヨガをされている方も、新たな気づきや発見が得られることと思います。

ご年配の方・身体に痛みのある方・初心者の方が無理なく行える内容も含まれます。どなたでも参加できます。

ぜひイスヨガを自分自身の日々のヨガの練習や、指導に役立てましょう。



日時：

木曜コース：2024年3月14日、21日、28日 10:30～14:30

日曜コース：2024年12月8日、15日、22日 10:00～14:00

木曜コース：2024年12月12日、19日、26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：¥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 イスヨガ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