

# 沖ヨガ修正法 Aコース

(Aコースと別テーマで開催のBコースもあり)

2024年 4月木曜・日曜コース 開催

「沖ヨガ修正法」とは、日本におけるヨガの普及・発展の先駆者である沖正弘先生が、数多くの治療法や心身健康法を研究し、他物の力を借りずに自らの力で健康になる方法の一つを発見したものです。

修正法のポーズを行うことで、日常生活における身体の使い方のかたよみや姿勢のゆがみ、くせなどの無理がとり除かれ、本来生命がもつ自然回復能力や、潜在しているバランス維持回復力がよみがえります。それにより、日常生活において姿勢がよくなり呼吸がしやすくなり、朗らかな気持ちで日々過ごせたり、ヨガやその他の運動、スポーツにおいても力が発揮しやすくなったりといった変化を感じられるようになります。

この講座では、身体のゆがみやアンバランスを修正する基本的な修正法の動きをベースに、私たちが日常生活の中で抱えやすい症状をテーマに、改善が期待できる修正法のポーズや動きも学んでいきます。

## 第1回

4/4 (木)、4/7 (日)

- ・修正法とは
- ・呼吸の仕方
- ・基本修正法
- ・頭重・偏頭痛

## 第2回

4/11 (木)、4/14 (日)

- ・睡眠障害
- ・耳・鼻の異常
- ・視力異常

## 第3回

4/18 (木)、4/21 (日)

- ・肩・首のこり
- ・腰・背痛

## 第4回

4/25 (木)、4/28 (日)

- ・内臓下垂
- ・内臓強化

日時：4月木曜コース：2024年4/4, 11, 18, 25 10:30~14:00

4月日曜コース：2024年4/7, 14, 21, 28 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 沖ヨガ修正法 A 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)