

リラックスヨガ集中コース

(リストラティブヨガ)

2024年 6月 木曜・日曜コース 全3回

現代人は日々さまざまなストレスにさらされています。

心身への癒しや回復効果の高いヨガが特に求められる時代になりました。

リラクゼーション系ヨガポーズを積極的に取り入れることで、血流や気の流れなどあらゆる循環が良くなり、短時間で効果的に心身の疲労を回復させることができます。仕事や勉強、スポーツなどのパフォーマンスが向上するなど、日常生活をより生き生きと過ごせるようになるでしょう。ブロック、ベルト、ボルスター、ブランケット、椅子などのプロップス（ヨガの道具）の効果的な使い方や、それぞれの身体に適したポーズのとり方についても学びます。すでにヨガをされている方も、心身を上手にリラックスさせ身体のバランスを整えることでよりポーズがとりやすくなることが実感できると思います！



日時：

日曜コース：2024年6月2日、9日、16日 10:00~14:00

木曜コース：2024年6月6日、13日、20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 リラックス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