

ヨガアジャストメント講座

全3回コース

2025年 1月木曜・日曜 コース開催



アジャストメント（ポーズの補助・修正）は、ポーズに深く入れるように手助けをするものであり、また、正しい方向性で安全に、気持ちよくポーズが行えるように気づかせてくれるものです。

●アジャストメントを学ぶことで、...

- ・ご自身のヨガの練習において、ポーズへの意識の向け方や効果的な練習方法が分かるようになります。
- ・家族や友人など身近な方に喜ばれるような、マッサージ感覚のアジャストメントをしてあげられるようになります。
- ・指導者は生徒さんとの信頼関係を築くことができ、より自信をもって指導できるようになります。

ヨガ経験にかかわらず、どなたでもご参加ください。

●この講座で学ぶこと

- ・アジャストメントとは ・アジャストメントの目的と効果
- ・アジャストする際の注意とポイント
- ・立位・座位・仰臥位のポーズ、前屈系・後屈系・ねじり・体側伸ばし・逆転系ポーズなど様々なポーズのアジャストメントを実践的に学び、アジャストする感覚（力加減や方向性など）を身につけます。また一人ひとりに合わせたアジャストの仕方を学んでいきます。

日時：日曜コース：2025年1月5日、12日、19日 10:00～14:00

木曜コース：2025年1月9日、16日、23日 10:00～14:00

全3回 計12時間

※木・日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 ヨガアジャストメント講座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