

## <道具を使ったヨガ講座>

# かべを使ったヨガを学ぶ講座

2025年 3月・6月・10月 コース開催



この講座では、かべを使いながらアラインメント（ポーズの正しい方向性や形）やアジャストメント（ポーズの修正）を学んでいきます。



かべにも色々な使い方があり、補助や支えとしてポーズをより安全に、楽に行えるようになる効果や、かべを押し返したり、かべに体を預けたりすることでより伸びや心地よさを感じられる効果があります。



また、かべを使うことで立ちポーズでの足の使い方や上半身の正しい位置を理解できるようになります。かべを利用した深いリラックス効果のあるポーズなども行います。



お家でのちょっとした時間に、かべを使って短時間で疲労を回復したり、かべを頼りに自分で自分をアジャストしながらヨガの練習ができたりと、お家でのセルフプラクティスにも役立つことと思います。みなさまのご参加お待ちしております。



日時：2025年

① 3/16（日）、23（日） ② 3/20（木祝）、27（木）

③ 6/22（日）、29（日） ④ 10/19（日）、26（日）

2日間とも10：00～14：00 全2回 計8時間コース ①～④のうち好きな日程をお選びください。

※①～④の講座間の振替受講可能・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：¥24,000 ※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 かべを使ったヨガを学ぶ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](mailto:shikokuiyc@yahoo.co.jp)