

IYC四国スタジオ 2012年7月

# キレイになるヨガインストラクター養成コース



## IYCインターナショナルヨガセンター特別プログラム

本コースの『キレイになるヨガ』は初心者向けにIYC キレイになるヨガビギナークラスとしておこなわれている内容と同レベルのインストラクター養成コースです。運動不足の方や、運動が苦手な方、年齢を問わず誰でも無理なくできるやさしいプログラムです。ヨガのアーサナをベースに初心者向けにアレンジされているので楽しんで行うことができます。養成コースでは、アーサナ（ポーズ）の実践およびテクニカル、ヨガをする前の準備と簡単な哲学を学んでいきます。コース最終日にはキレイになるヨガビギナークラス指導資格証を発行いたします。

### ■プログラム構成

- ①キレイになる太陽礼拝
- ②スタンディングポーズ（立ちポーズ）
- ③シットイングポーズ（座ったポーズ）
- ④寝ながらのストレッチ      ⑤リラクゼーション
- ⑥ヨガを学ぶための基本的な考え方と簡単なヨガ哲学

日時 7月28日（土）10:30～15:30

7月29日（日）9:00～16:00

（2日間 計12時間）

場所 IYC 四国スタジオ（コトデン瓦町駅より徒歩5分）

760-0053 香川県高松市田町2-3 岡ビル3F

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）

定員 12名

参加費 65,000円（キレイになるヨガDVD本付）

申込方法 メールでお申込：[shikokuiyc@yahoo.co.jp](mailto:shikokuiyc@yahoo.co.jp)

件名に“2012年7月キレイになるヨガ養成コース参加希望”

とお書きの上、お名前・生年月日・ご住所・携帯番号を明記し顔写真1枚を添付してアナブキサユミ宛にお申込み下さい。携帯メールからもお申込いただけます。

定員になり次第締め切りますのでお申込みはお早めに！

お支払い方法 参加費は、返信の際にご案内します指定口座へ10日以内にお振り込みください。ご入金確認後、DVD本を送付します。

### 参加資格

初心者向けにヨガを教えたい方、多少ヨガ経験のある方、またはこれからヨガをはじめたい方。男女・年齢制限なし。

### 参加後の特典

①受講最終日にIYCキレイになるヨガビギナークラス指導資格認定書（ケン・ハラクマ氏名前入り）授与

お好きな場所で指導可

②受講後はフォローアップの為に各地でのIYCキレイになるヨガ指導者養成コースに無料参加可

③IYCコミュニティーメンバー登録制度申込可

<http://www.iyc.jp/instructors/iyccommunity> 参照

参加申込と詳細お問い合わせ [shikokuiyc@yahoo.co.jp](mailto:shikokuiyc@yahoo.co.jp)

または 090-7622-6653 アナブキサユミまで

URL [http://www.geocities.jp/shikoku\\_iyc](http://www.geocities.jp/shikoku_iyc)



### IYC 主宰 ケン ハラクマ プロフィール

日本のヨガ界の第一人者として国内外にて幅広い指導とワークショップを行うほか、合宿・指導者養成やメディア・教育・各種企業へのヨガコンサルティングなど、健全なヨガの普及に努める。1994年インターナショナルヨガセンターを設立。1997年ストレスバスターズ設立。国際ホリスティックセラピー協会理事など幅広い活動を行う。

