

8月5日(日)IYC四国スタジオ特別ワークショップ

全国みんなで楽しくラジヨガ体操！！

ラジヨガ体操指導者養成WS参加者にはIYC認定書授与！

ラジヨガ体操をおぼえて皆に教えましょう



日時： 2012年8月5日(日)10:00～12:00 2時間ワークショップ

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： 15名

参加費： ￥8,000 返信の際にご案内します指定口座へ1週間以内にお振り込みください。

ラジヨガ体操とは

IYC主宰ケン・ハラクマ考案の4分間で13のヨガポーズを無理なくどなたでも楽しく行え、毎日行うことでカラダの健康と精神の安定に役立つ体操です。

ワークショップの内容

このワークショップではステップ的にラジヨガのポーズを実践しながらその教え方を学びます。

年齢・性別に全く関係なく参加でき、また歩くのに不自由な方でもいすに座って行えます。

WS修了後、IYCラジヨガ認定講師として全国どこでもお好きな場所で教えることができます。

お子様からお年寄りまでヨガに親しめるプログラムとしてぜひ参加してみてください。

申込方法： 件名に「香川ラジヨガWS参加希望」と明記のうえ、お名前・ご住所・携帯番号をメール、またはお電話にて穴吹早祐美までご連絡ください。定員になり次第締め切りますのでお申し込みはお早めに！

参加申込と詳細お問い合わせ： 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