

みんなで楽しくラジヨガ体操ワークショップ

希望者にはラジヨガ体操指導者認定書を授与します
ラジヨガ体操をおぼえてみなさんと一緒に楽しく行ないましょう



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、段階的にラジヨガのポーズを一つひとつ実践していきます。

お子様からお年寄りまでどなたでも簡単に行なえ、ヨガに親しむことができます。

歩くのに不自由な方はいすに座ったまま行なえます。

みなさんと楽しくラジヨガ体操を行ないましょう！ご参加お待ちしております！！

希望者にはIYCラジヨガ指導者認定書が発行され、ラジヨガを教えることができるようになります。

また参加2回目の方でご希望の方には、レベル2の認定書を発行します(所定の条件を満たした場合、ラジヨガ体操指導者養成コースの認定指導者として養成コースを開催できるようになります)。

日時： 2012年10月7日(日) 10:00~12:00

場所： IYC四国スタジオ (コテン瓦町駅より徒歩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

小学生以上参加可

参加費： ￥2,500 or IYC四国チケット1回分

※小中学生 ￥1,000

※IYCラジヨガ指導者認定書/レベル2認定書希望者は ￥8,000

お申込： 1. 氏名(フルネーム) 2. ご連絡先 3. 認定書のご希望 をお知らせください。

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_icy