

IYCヨガベーシック指導者養成コース@宮崎

～SLOW-FLOW YOGA～

※最小遂行人数3名 定員数10名(定員になり次第締め切ります)



IYCヨガベーシック SLOW-FLOW YOGA は、呼吸に合わせてゆったりと流れるように気持ちよく体を動かしていく、ヴィンヤーサスタイルのヨガ、IYC(インターナショナルヨガセンター)主宰のケン ハラクマ氏が男女年齢問わずして、誰もがヨガを楽しんで行えるよう、1日の流れをイメージ構成して考案されたヨガプログラムです。

本コースは『Enjoy Your Life』をコンセプトに、SLOW-FLOW YOGA の実践・指導方法・アジャストメント・ヨガの理論を取り入れたインストラクター養成コースになります。

【プログラム】

- SLOW-FLOW YOGA におけるヴィンヤーサスタイルのアサナの実践
 - 朝の目覚め 太陽礼拝
 - 午前のパート スタンディング(立位)
 - 午後のパート シッティング(座位)
 - 夜のパート 寝のポーズ、リラクゼーション、瞑想
- SLOW-FLOW YOGA のシークエンスの構築と指導方法
- アーサナの実践と説明
- アーサナのペアワーク、アジャストメント&アライメント
- ヨガスートラ(8支則)、講話&ディスカッション
- 簡単なヨガ哲学とヨガ的ライフスタイルについての講話&ディスカッション。

【日程】3日間 計21時間

2013年02月09日(土)13:00～20:30 10日(日)13:00～20:30 11日(月)10:30～16:30

【開催場所】

Studio R <http://yogastudior.web.fc2.com/index/Welcome.html>

住 所：宮崎県宮崎市恒久南 1-10-10

☎ 0985-83-0983

【講師】

湊 洋二(IYC 講師)

【参加資格】

男女、年齢を問いません。レベルに関係なくどなたでもご参加いただけます。

【指導資格】

最終合格者は養成コース修了後、IYC SLOW-FLOW YOGA 講師認定書を授与します。

最終合格者は養成コース修了後、IYC SLOW-FLOW YOGA クラスを指導することが可能になります。

【受講後の特典】

- ①今後、IYC 各スタジオでの SLOW-FLOW YOGA 指導者養成コースの再受講無料制度あり。
- ②IYC 各種イベント参加費割引制度あり。
- ③IYC コミュニティメンバー登録制度申込可 <http://www.iyc.jp/instructors/iyccommunity> 参照

【参加費】

120,000 円(税込)最終日ランチ弁当付

参加費は、お申込み後の返信に案内いたします口座へ 2 週間以内お振込み下さい。

振込確認後、正式な申込み完了とさせていただきます。※再受講の方は無料になります。

【お申込み方法】

件名に「宮崎養成コース参加希望」とお書きのうえ、メール本文に ①氏名+ふりがな ②生年月日 ③ご住所 ④携帯番号 ⑤返信用メールアドレス ⑥顔写真1枚を添付して sapporoiyc@yahoo.co.jp までお申込みください。受付確認後、返信メールにて連絡致します。直接スタジオでのお申込みも可能です。尚、再受講をご希望される方も「再受講」とお名前とご連絡先をお書きの上お申込み下さい。

【お問合せ・ご予約】

電話：080-1888-7597 / メール：sapporoiyc@yahoo.co.jp まで

