

ICY 四国スタジオ 2015年11月

ICY ヨガベーシック指導者養成コース SLOW-FLOW YOGA



SLOW-FLOW YOGA は呼吸にあ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、ヴィンヤサスタイルのヨガプログラムです。プログラムは大きく分けて以下の4つのパートから構成されています。

- ①朝のパート:活力を養う。
- ②午後のパート:バランスを整えマインドを落ち着かせる。
- ③リラクゼーション:体のストレスを取り除く。
- ④瞑想:自分を見つめる。

本コースでは、ヨガのアサナ(SLOW-FLOW YOGA)の実践、指導方法、アジャストメントや、ヨガの理論を取り入れたライフスタイルについて学んでいきます。

【日時】：2015年11月15日(日)、22日(日)、29日(日)

3日間とも9:00~16:00 計21時間コース

【場所】：ICY 四国スタジオ (コトデン瓦町駅から徒歩5分)

〒760-0053 香川県高松市田町 2-3 岡ビル 3F http://www.geocities.jp/shikoku_icy/access.html

【講師】：穴吹 早祐美 (アナブキ サユミ) [インターナショナルヨガセンター(ICY)講師]

【定員】：12名

【参加費】：税込 123,120 円 [SLOWFLOW YOGA DVD 付き]

【申込方法】：メールでお申込: shikokuicy@yahoo.co.jp

件名に[2015年11月四国 ICY ヨガベーシック指導者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枚を添付して穴吹早祐美宛にお申込み下さい。携帯からお申込みの方は、
PCから返信しますので受信設定にご注意ください。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日以内にお振込みください。

ご入金確認後、教材 DVD を送付します。

【参加資格】：初心者向けにヨガを教えたい方、ヨガ経験にかかわらずヨガをより深く学んでいきたい方。男女年齢制限なし。

【参加後の特典】：

- ① 受講最終日にICY ヨガベーシック(SLOW FLOW YOGA)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ICY ヨガベーシック(SLOWFLOW YOGA)指導者養成コースに無料参加可
- ③ ICY 指導者養成コース修了生リスト登録制度申込可

<http://www.icy.jp/community> 参照

【参加申込と詳細お問合わせ】：

shikokuicy@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