

# 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、運動不足の方や、運動が苦手な方、また年齢を問わずどなたでも無理なく行えるやさしいプログラムです。ヨガのポーズをベースに初心者向けにアレンジされているので、どなたでも楽しんで行うことができます。

この養成コースでは、ヨガのポーズの実践およびテクニカル（一つひとつのポーズの行い方やポーズの補助の仕方など）、また簡単なヨガ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（座りポーズ）
- ④仰向けでのストレッチ
- 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

### 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びたい方。性別年齢を問いません。

### 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
- ②受講後、今後開催される「IYCキレイになるヨガ指導者養成コース」へ無料にて再受講可能 及びケンハラクマのヨガワークショップ割引参加制度あり
- ③IYC指導者養成コース修了生リスト登録制度申込可  
<http://www.iyc.jp/community> 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)

- 日時 ① 5月1日（日）、5月8日（日）  
② 7月24日（日）、7月31日（日）  
③ 10月30日（日）、11月6日（日）  
2日間とも10時～16時 計12時間  
①～③のうちご希望の日時をお選びください。

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 税込 66,744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“キレイになるヨガ養成コース参加希望”とお書きの上、ご希望の日時・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

### IYC主宰 ケン ハラクマプロフィール

IYCインターナショナルヨガセンター&アシュタンガヨガジャパン主宰。

アイアンガーヨガ（BKS アイアンガー）、アシュタンガヨガ（Sri K パタビジョイス）、ハタヨガ、ヴィンヤサヨガ、リストラティブ系ヒーリング&リラクゼーションヨガ他、様々なヨガの実践経験を通してより人生を有意義にそして楽しく幸せに毎日をご過ごす為のヨガ指導をメインテーマにインターナショナルヨガセンター（IYC）での活動を行う。

また、日本のヨガ界の第一人者として国内外にて幅広いヨガの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。

