

# 2時間の講座で、認定書取得できます！

ケン・ハラクマ先生考案

## ラジヨガ体操指導者 養成講座開催



講師：grandjute 屋かおり



IYCケン・ハラクマ先生 と grandjute 屋 かおり

### ラジヨガとは…？

「ラジヨガ」とは、日本におけるアシュタンガヨガの第一人者ケン・ハラクマ先生が、ラジオ体操のように気軽に・楽しくできるように考案したヨガです。ヨガの要素と効果を4分間・13ポーズに集約させています。

無理なく楽しく行うことができ、カラダの健康と精神の安定に役立ちます。

### 2時間で認定資格を取得できます。

段階的にラジヨガのポーズを実践しながらその伝え方を学んでいきます。講座修了後は、IYCラジヨガ認定講師としてお好きな場所で教えることができます。

身近な人や地域の方々にぜひラジヨガを伝えてあげてください。

### こんな方にお勧めです♡

- ・ ヨガに挑戦したいけれど、何から始めれば良いか分からない方。
- ・ 身近な人や地域の方々に、生涯健康のために教える活動をしてみたい方。
- ・ ヨガに限らず、カラダに良いことをしたい方。ヨガ未経験者OK
- ・ すでにヨガに取り組んでいるけれど、毎日時間を割くのは難しい方。
- ・ みんなで楽しく体操したい方。

ヨガ初心者でも丁寧にお教え致します。

まずは一步踏み出してみましよう♪

開催日：①9月28日(水) 19:00～21:00

②9月29日(木) 19:00～21:00

③10月1日(土) 10:00～12:00

④10月2日(日) 10:00～12:00

※上記日程より、ご都合のよい日1日をお選びください。

参加費：8,208円(税込) IYCラジヨガ講師認定書付き

講師：grandjute 屋 かおり

会場：grandjute 那覇市古波蔵2-4-1 5開邦ビル3階 (Pあり)

お問い合わせ TEL (098)851-9610

✉ grandjute2310@gmail.com

HP: www.grandjute.net / blog: graandjute1101.ti-da.net

詳細は、HP・ブログをご確認くださいませ♡ (バーコード有り)

