

# IYC キレイになるヨガ 指導者養成講座

3日間じっくり学んでヨガインストラクターの資格を取得！

講師(IYC認定): 速水久美子

ヨガシャーラの指導者養成コース！！

お友達や職場の仲間、ご近所さんにサークル活動としてヨガ指導をしたい方。

ご自分でヨガ教室を開きたい方。

インストラクターにはならないけれど、もっとヨガについて学びたい方等々。

ヨガ初心者さんにぴったりのプログラムを学びませんか？



## \* 開催日程・タイムテーブル \*

©IYC キレイになるヨガ インストラクター養成コース(火曜コース) 講師:速水久美子  
2019年 2/12(火)、2/19(火)、2/26(火) 3日間とも 10:00~14:00 計12時間

【参加費用】 参加費…税込66,744円(教材キレイになるヨガDVD付)

### <内容>

「キレイになるヨガ」の実践

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. リラクゼーション法

ヨガとは&簡単なヨガ哲学

呼吸法

1つ1つのポーズの行い方と指導法

実践指導練習

ヨガクラスの構成について

ヨガ指導者としての心得&ヨガビジネスについて

**参加資格** / 初心者向けにヨガを教えたい方、経験を問わずヨガをより深く学びたい方、ご自分でヨガのプログラムを練習出来るようになりたい方など、どなたでもご参加いただけます。

**参加特典** / 1. 受講最終日に「IYCキレイになるヨガ指導資格認定書 (IYC主宰ケン・ハラクマ氏名前入り) 授与 2. 受講後お好きな場所でIYCキレイになるヨガを指導することができます。 3. 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 4. IYC指導者養成コース修了生リスト登録制度申込可