

I Y C 茨城スタジオ

キレイになるヨガ

2009年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』は初心者向けにIYC キレイになるヨガビギナークラスとしておこなわれている内容と同レベルのインストラクター養成コースです。運動不足の方や、運動が苦手な方、年齢を問わず誰でも無理なくできるやさしいプログラムです。ヨガのアーサナをベースに初心者向けにアレンジされているので楽しくスポーツ感覚で行うことができます。養成コースでは、アーサナ(ポーズ)の実践およびテクニカル、ヨガをする前の準備と簡単な哲学を学んでいきます。コース終了試験合格者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。 * コース期間 2009年8月29, 30, 31日(計12時間プログラム)

URL www.iyc.jp または www.shantipurna.com

■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
- ③シットイング
- ④寝ながらのストレッチ
- ⑤リラクスのポーズ
- ⑥ヨガを学ぶための基本的な考え方と簡単なヨガ哲学

日程 8月29日(土)30日(日)31日(月)

(3日間計 12 時間)

時間 13:00~17:00

場所 インターナショナルヨガセンター茨城スタジオ

茨城県水戸市泉町2-3-30 オダギビル3F ヨガスタジオシャンティ

講師 YUKO(IYC講師) 定員12名

参加費 65,000円 (キレイになるヨガ DVD 付)

お支払い方法 銀行振り込み(お申込後 10 日以内)

振込口座 ヨガスタジオシャンティ

常陽銀行泉町支店 普通預金 口座番号1612635

申込方法 メールでお申込: ibarakiyyc@yahoo.co.jp

“茨城キレイになるヨガ養成コース申込希望”と明記の上お名前、ご住所、携帯番号、携帯メール(ある方のみ)及び顔写真1枚添付でYUKO宛にお申し込みください。

参加資格

多少ヨガの経験がある方、またはこれからヨガをはじめたい方、身体の健康な方、明るい方、男女・年齢制限なし。

申込締切 定員になり次第締め切ります。参加費振込後 DVD を送付。

試験 コース最終日に試験を行います。詳細はコース中に説明します。

参加後の特典

①試験の結果合格者には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・ハラクマより授与)お好きな場所で指導可

②各地で開催されるIYC主催キレイになるヨガワークショップの

参加(無料)

③IYCコミュニティメンバー登録制度申し込み可

<http://www.iyc.jp/comynithi.html>

IYC 茨城スタジオ TEL 029-232-0392

