

IYC インターナショナルヨガセンター特別プログラム

キレイになるヨガ

指導者養成コース



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。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、ポーズ(アーサナ)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認定書を発行いたします。

【日程】2010/08/29(日)~30(月) (2日間 合計 12時間)

【時間】12:30~18:30

【場所】IYC インターナショナルヨガセンター 茨城スタジオ

【講師】YUKO (IYC 講師)

【参加費】65,000 円(キレイになるヨガ DVD 付) 参加費振込後 DVD を送付。

【お支払い方法】銀行振り込み(お申込後 10 日以内)。

常陽銀行 泉町支店 普通預金 口座番号 1612635
振込口座: ヨガスタジオシャンティ

参加費のお振込みをもって、正式の受付となります。

【お申込み方法】メールでお申込み ibarakiyc@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、

1. お名前、2. ご住所、3. 携帯番号、4. 携帯メール(ある方のみ)、5. 顔写真を 1 枚添付して、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。

【定員】12 名。定員になり次第締め切ります。

【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)
- ③ IYC コミュニティメンバー登録制度申し込み可 <http://www.iyc.jp/instructors/iyccommunity>

～ 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 リラックスのポーズ
- ⑥ ヨガを学ぶための基本的な考え方と簡単なヨガ哲学
- ⑦ ヨガと健康について

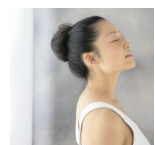


IYC インターナショナルヨガセンター 茨城スタジオ

住所: 茨城県水戸市泉町 2-3-30 オダギビル 3F ヨガスタジオ シャンティプルナ

Email: ibarakiyc@yahoo.co.jp 電話: 029-232-0392

IYC: <http://www.iyc.jp> Shanti Purna: <http://www.shantipurna.com>



担当: YUKO