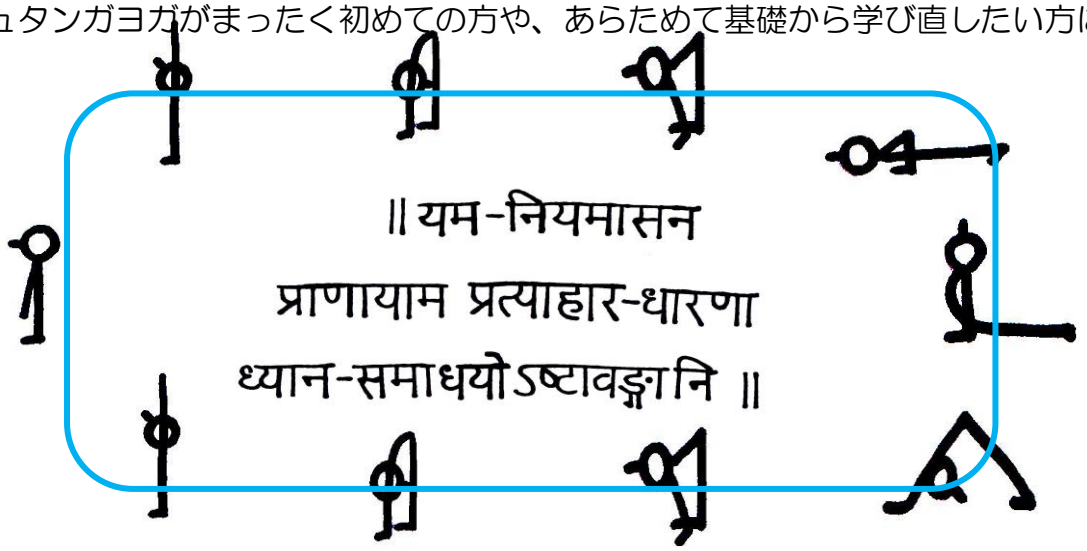
アシュタンガヨガ基礎コース

２０２５年５月木曜コース/日曜コース

アシュタンガヨガを、基本となる呼吸の仕方や、最初に行う太陽礼拝から一つ一つ丁寧に学んでいくコースです。アシュタンガヨガのファーストシリーズにあたる「プライマリーシリーズ」の半分までの「ハーフプライマリーシリーズ」のポーズについて、詳しい説明を入れながら実践していきます。アシュタンガヨガがまったく初めての方や、あらためて基礎から学び直したい方にぴったりの講座です。



＜コース内容＞

第１回　「アシュタンガヨガ」とは/アシュタンガヨガの練習の始めと終わりに唱えるマントラ
基本の呼吸法（ウジャイ呼吸）、エネルギーコントロール（バンダ）、ポーズ中の目線（ドリシュティ）
太陽礼拝、スリーロータス（最後に行う３つのポーズ）

第２回　「ヴィンヤサ」について　／　立ちポーズの実践

第３回　座りポーズと逆転系のポーズの実践

第４回　ハーフプライマリーシリーズ全ポーズを通してやってみよう！　／　コースのまとめ、質疑応答

日時：５月日曜コース：２０２５年5/4，１１，１８，２５　１０：００～１３：３０
　　５月木曜コース：２０２５年5/8，１５，２２，２９　１０：００～１３：３０

全４回　計１４時間

※木・日曜コース間で振替受講可能・振替できなかった場合は次回開催時などに補講対応可能です

場所：IYC 四国スタジオ　香川県高松市田町２－３岡ビル3F　TEL：090-7622-6653（穴吹）
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）
参加費：￥４２，０００　※参加費は、お申込み後１週間以内に指定口座にお振込みください。
持ち物：動きやすい服装、ヨガマット（レンタルあり　￥３００）、筆記用具、
　　テキスト本：リノ・ミエール箸　『アシュタンガ　ヨガ～YOGA　CHIKITSA の効用と指南書～』
　　あるいは『アシュタンガ　ヨガ～初級・中級・上級(A&B)～』
修了証：コース修了時に、IYC 四国スタジオ　アシュタンガヨガ基礎コース修了証をお渡しします。
お申込み：穴吹までご連絡ください。
　　TEL：090-7622-6653　　Ｅ－ｍａｉｌ：shikokuiyc@yahoo.co.jp