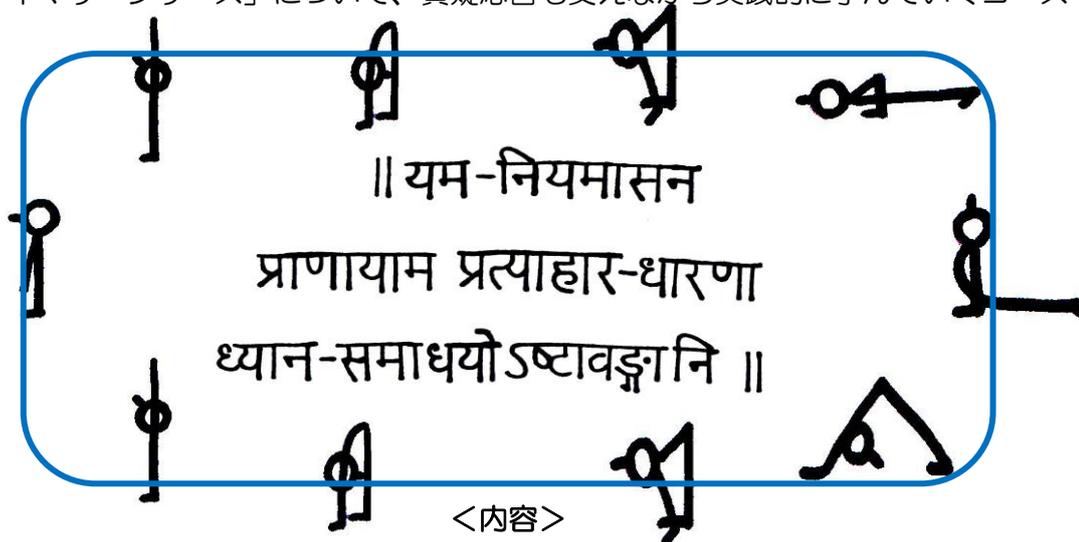


# アシュタンガヨガ中級コース

2025年8月木曜・日曜 コース開催

「アシュタンガヨガ」は、呼吸とポーズを連動させて流れるように動いていくダイナミックなヨガです。アシュタンガヨガの最初のシリーズである「フルプライマリーシリーズ」について、質疑応答も交えながら実践的に学んでいくコースです。



- ・ハーフプライマリーレッド（呼吸と動きを連動させる「ヴィンヤサ」の流れを意識して、フルプライマリーシリーズの半分までにあたるポーズを、カウント（指導者のガイド）に合わせて行う）
- ・ナヴァアサナ（舟のポーズ）以降のフルプライマリーシリーズ後半のポーズについて、一つひとつ説明を入れながら実践する
- ・フルプライマリーシリーズのポーズ名と「レッドスタイル」のカウントの仕組みについて学ぶ
- ・ヨガの八支則（簡単なヨガ哲学）

日時：

8月日曜コース：2025年8/3, 10, 17, 24 10:00~13:30

8月木曜コース：2025年8/7, 14, 21, 28 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・ミエール著 『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 アシュタンガヨガ中級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](mailto:shikokuiyc@yahoo.co.jp)