

IYC京都・京都ヨガ

第1回 ヨガ中級指導者3ヶ月コース(15時間)

2012年 10・11・12月

ヨガの中級のアサナの細かなポイントと、実際のクラスでの指導の仕方やとらえ方を学び、また、生活習慣の見直しと、食事による調整法を実践します。ヨガに対する考え方を深めて集中的に学びたい方のための指導者3ヶ月コースです。

ヨガ中級指導者3ヶ月コースは、全3回を行います。
アサナや呼吸法の練習による身体や心の変化を学ぶことを中心に、実際の自分自身の変化を通して、指導者としての方向性をしっかりとつかんでいきましょう。
第1回のコースのみを受講する事も、全3回を通して学ぶこともできます。

【日時】

2012年 10月7日(日)、21日(日)、11月4日(日)、18日(日)
12月2日(日)、16日(日)

【時間】 14:30-17:00 (6日間 計15時間)

【場所】 IYC京都・京都ヨガ 五条スタジオ
京都市下京区河原町松原下ル植松町725-3 片岡ビル304

【定員】 20名

【参加料】 52,500円
(IYC京都・京都ヨガ各TTC修了者: 39,000円)

【講師】 アナオヨウコ(IYC京都・京都ヨガ)



【内容】 ヨガ中級指導者3ヶ月コースでは、長く丁寧に指導していくために必要な、自分自身の練習の仕方や考え方、クラスでの伝え方をしっかりと練習していきます。心と体の健やかな成長を自ら実感しながら、楽しく深く身につけていきましょう。

- | | |
|-------------------|----------------|
| 基本アサナ(ポーズ)練習 | 生活習慣を変えるために |
| ・アサナの練習のポイント | ・生活リズムの見直し方 |
| ・アサナの指導の仕方 | ・食事の調整法の実践 |
| ・毎日できる身体の調整法 | 呼吸法について |
| ・調整法の指導の仕方 | ・呼吸の練習の深め方 |
| ・アサナによる身体の変化と心の変化 | 瞑想法について |
| 中級アサナ(ポーズ)練習 | ・瞑想の練習の深め方 |
| ・アサナの練習のポイント | クラスでの指導について |
| ・アサナによる身体の変化と心の変化 | ・物事を見る力を蓄えるために |
| | ディスカッション |

【参加申込資格】

すでにヨガのインストラクターをしている方や、これから指導していく準備をしたい方など、どなたでも参加出来ます。コース最終日に修了書をお渡し致します。

【参加申込方法】

IYC京都のスタジオにて直接お申込み頂くか、お電話、又は、
“【IYC京都】2012年10月 第1回ヨガ中級指導者3ヶ月コース参加希望”
と明記の上、氏名(フルネーム)・生年月日・ご住所・携帯番号を、
IYC京都宛(下記メールアドレス)までお申込みください。

【お問合せ】 メール: kyotoiyc@yahoo.co.jp

Tel: (代)075-351-3311 075-861-6777



インターナショナルヨガセンター京都・京都ヨガ

住所: 京都市下京区河原町松原下ル植松町725-3 片岡ビル304

FAX: 075-861-6410 / E-mail: kyotoiyc@yahoo.co.jp / URL: <http://iycykyoto.blog108.fc2.com/>

TEL: (代)075-351-3311, 075-861-6777



KYOTO YOGA
心から健康に 京都ヨガ