

みんなで楽しく！！

# ラジヨガ体操 指導者養成ワークショップ

参加者にはIYCラジヨガ体操指導者認定書授与  
ラジヨガ体操を覚えてみなさんと一緒に楽しく行いましょう！



- 日時：① 2018年1月7日(日) 10時～12時  
② 2018年3月29日(木) 10:30～12:30  
③ 2018年5月3日(木祝) 10:30～12:30  
④ 2018年9月2日(日) 10時～12時  
①～④のうちご希望の日時をお選びください。

※1日2時間で資格取得できる  
ワークショップです。

場所：IYC四国スタジオ（コトデン瓦町駅より徒歩5分）〒760-0053 香川県高松市田町 2-3 岡ビル 3F

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)

定員：15名

参加費：¥8,208(税込) 返信の際にご案内します指定口座へ1週間以内にお振り込みください。

## ラジヨガ体操とは

話題のヨガに挑戦したいけど、何から始めれば良いかわからない…。すでにヨガに取り組んでいても、毎日続けるのは難しい…。何か身体に良いことをしたい…。

こうしたニーズに応え、日本におけるアシュタンガヨガの第一人者ケン・ハラクマ先生が、「ラジヨガ」を考案！「ラジヨガ」とは、ラジオ体操のように世代性別を問わず、誰でも・気軽に・楽しくヨガができるようにと、ヨガの要素と効果を4分間・13ポーズに集約させたものです。短時間でヨガの効果を感じられ、身体の健康と精神の安定に役立ちます。

お子様からお年寄りまで親しむことができるヨガです。

歩くのに不自由な方は、いすに座ったまま行えます。

## ワークショップの内容

ラジヨガ体操指導者認定ワークショップでは、ステップ的にラジヨガのポーズを実践しながらその教え方を学びます。修了後はIYCラジヨガ認定講師として全国どこでもお好きな場所で教えることができます。ぜひ身近な人たちや地域の方々に、「ヨガの楽しさ」を伝えていただければと思います。

申込方法：件名に「〇月〇日香川ラジヨガWS参加希望」と明記のうえ、氏名、電話番号を、メールまたはお電話にて穴吹早祐美までご連絡ください。定員になり次第締め切りますのでお申込みはお早めをお願いします。

参加申込と詳細お問い合わせ: [shikokuiyc@yahoo.co.jp](mailto:shikokuiyc@yahoo.co.jp)

または 090-7622-6653 アナブキサユミまで

URL [http://www.geocities.jp/shikoku\\_iyc](http://www.geocities.jp/shikoku_iyc)