

開催決定！

# ビギナーレベルアップ 5日間集中コース

今さら聞きにくいこともここで解決！初心に戻って基本をマスターしよう

呼吸が止まってしまう、このポーズで正しいのか自信がない...そんなふうに思っていないか？

この5日間でその疑問を全て解決しましょう。コースを終えたとき、劇的に変化したあなたがいるはずです。

あなたのヨガが劇的に変わる  
もっと楽しめる！



定員 **8** 名様  
お申込みは  
お早めに

こんな方におすすめです

「ヨガの効果をもっと感じられるようになりたい」

「アーサナをもっと深く理解してレベルアップしたい」

「インストラクター養成コースに興味があるけど、時間の余裕がない」

「普段かかえている疑問を解決したい」

平日コースと土日コース、どちらも同じ内容で開催します。各回3時間×5日間=15時間

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目
平日コース	4/19(木)9:30-12:30	4/20(金)9:30-12:30	4/26(木)9:30-12:30	4/27(金)9:30-12:30	5月～7月開催予定
土日コース	4/14(土)13:00-16:00	4/15(日)13:00-16:00	4/21(土)13:00-16:00	4/22(日)13:00-16:00	5月～7月開催予定
指導講師	YASUE	YASUE	YASUE	YASUE	ヨガビニ代表講師 VINI
内容	<b>【太陽礼拝を習得】</b> 今さら聞けないところを実践しながら解決しよう！	<b>【呼吸法とコア】</b> 正しい呼吸で心と体を結びつけ、よりアーサナの効果を高めよう！	<b>【前屈と後屈】</b> アーサナを行う上でカギとなる筋肉の使い方を知ろう！	<b>【逆転とバランス】</b> コアの使い方を理解して難易度の高いポーズにチャレンジ！	<b>【特別クラス】</b> ご都合の合う日の特別に参加しハタヨガの極意に触れよう！

コースの詳細は裏面をご覧ください

## 本コースでは以下の内容を理解が深められるよう実践指導いたします

コースカリキュラム	
<b>1日目</b> <b>太陽礼拝を習得</b>	<b>「今さら聞けないところを実践しながら解決しよう！」</b> 一連の流れで行われている太陽礼拝。体の使い方を理解し、意識しながら動いていくと、準備運動で終わらず、日常生活の中でついてしまった体のクセに気づき、改善していくことができます。知っているようで詳しく分からなかった『太陽礼拝とは何?』の部分から、1つ1つのポーズの解説まで、分かりやすくお伝えしていきます。
<b>2日目</b> <b>呼吸法とコア</b>	<b>「正しい呼吸で心と体を結びつけ、よりアーサナの効果を高めよう！」</b> 心と体をつなぐ呼吸。正しい呼吸なしでは、どれだけアーサナができてでもそれは運動で終わってしまいます。元気な1日をスタートできるために行う呼吸法や、ゆっくりと心を鎮めていきたい時に行うものなど、自分がこうなりたいという心の状態、体の状態に導くために、様々な呼吸法があり、実践していきます。
<b>3日目</b> <b>前屈と後屈</b>	<b>「アーサナを行う上でカギとなる筋肉の使い方を知ろう！」</b> 前屈、後屈の時、腰を痛めないポイントなど、体の使い方を知り、必要な筋肉の伸ばし方、鍛え方を習得していきます。細かな動きを学ぶことからスタートしてこそ、はじめてアーサナの効果を実感できます。
<b>4日目</b> <b>逆転とバランス</b>	<b>「コアの使い方を理解して難易度の高いポーズにチャレンジ！」</b> 難しく感じられやすいポーズも、体のコアを理解して練習を積み重ねると、ポーズに軽さを感じていくことができます。完成形にこだわるのが目的ではなく、どのレベルの方でも、本来のアーサナのメリットを感じていくことができるまでの必要なポイントをお伝えしていきます。
<b>5日目</b> <b>ヨガビニ代表講師 VINI 特別クラス</b>	<b>「インド伝統ハタヨガの極意に触れよう！」</b> ご都合の合う日の特別クラスに参加。なぜヨガをするのか、心と体を深く知る貴重なチャンスです。複数のテーマに分けて開催を予定しています。

■コース料金: 25,000円税込 (平日コース、土日コース どちらかを選択ください)

■開催場所: ヨガビニ大阪 中津スタジオ 531-0071 大阪府大阪市北区中津1-2-21共栄ファイブビル302

■持ち物: 動きやすいウェア、筆記用具など

■お申込み: 中津スタジオ予約カレンダーより(右記の QRコードからアクセスできます)

またはお電話、LINE、スタジオにて直接のご予約も受け付けております

### ■ご注意事項

- ・事前の準備のために、コースご参加希望の方はご予約をお願いいたします。
- ・お電話でご予約いただく場合、クラス指導など電話に出れないこともございます。留守番電話にメッセージをいただけましたら折り返しいたします。
- ・コース料金のお支払は1日目のクラス開始前に現金にてお支払をお願いいたします。
- ・平日コースと土日コースは開催時間が異なります。お間違いのないようご注意ください。
- ・急用や交通機関の影響で遅れそうな場合は開始時間の前にスタジオへ直接ご連絡をお願いいたします。なお、やむを得ず欠席された場合はいかなる理由でも返金しかねます。予めご了承ください。
- ・妊娠中の方はご参加できません。
- ・持病をお持ちの方、体の状態について不安のある方はご予約時にご相談ください。

予約カレンダーページ

