



~ Studio INEX ベーシットレーニングコース ~

「Studio INEX ベーシットレーニングコースはこれからインストラクターを目指す方やご自身のヨガを深めたい方などにおすすめのコースになっております。呼吸法や瞑想法、ヴィニヤサをベースにしたシーケンスやクラス構築、アサナの基礎やアライメント、ヨガの基礎である8支則などを学びながらしっかりと土台づくりをしていきます。そしてアドバンストレーニングコース参加資格条件として、1年以上のヨガ経験を要しますがベーシットレーニングコースをご受講された方は同時にアドバンストレーニングコースの参加資格にもなります。

== 日 程 ==

1日6時間×5日間=30時間

1日目: 10月24日(日)13:00~19:00

2日目: 10月31日(日)13:00~19:00

3日目: 11月03日(水)13:00~19:00

4日目: 11月17日(日)13:00~19:00

5日目: 11月21日(日)13:00~19:00



※今回どうしても遅刻早退、休講される方は、補講クラスを1回設けたいと思いますので、お申込時にご相談ください。休まれない方も参加は可能です。

== 詳 細 ==

- アサナの実践(シーケンス)
- アサナの意味、ならびにアライメント&アジャースメント
※ビジュアルからくる誤解を解放し、アサナの質とエネルギーの方向性を高める。解剖学的観点からのポーズの分析&見解
- ヴィニヤサにおける呼吸法の実践と簡単な呼吸法
- 瞑想の実践と実生活との関わり
- ブロック&ベルトなどの補助具の使用方法や練習方法
- ヨガストラや八支則についての講和ならびにディスカッションそしてライフスタイルなど ※現代社会におけるヨガの関わり、目的を考えていきましょう。
- シーケンスの構築からクラス構成&指導方法
- ヨガ哲学等
- 最終実技



== 料金 ==

1クラス6時間×5日間=30時間

料金:105,000円(税込み)※10回券(2ヶ月有効)&スタジオご入会料含

※開講参加最低人数:3名 定員8名

== 特典 ==

1. 今後におけるベーシックトレーニングコースにはフォローアップとして無料参加可
2. 10回券を進呈。通常クラス受講可。(マイソールクラス等不可)
3. アドバンストレーニングコースの参加有資格となります。
4. トレーニングコースにお申し込みされた方は、同時に円山スタジオの会員にご入会いただけます。ご希望の方は養成コース初日にお手続きをお願いいたします。
5. 養成終了後、コース合格者には終了証を授与いたします。

== 場所 ==

Stuido INEX 住所:札幌市中央区南1条西24丁目1-17 カーニバルビル2階

最寄り駅:地下鉄東西線 円山公園駅 徒歩4分

== お申し込み方法 ==

1. メールアドレス[power@inhalexexhale.com]へ件名『ベーシック養成コース参加希望』、本文中にお名前(ふりがな)、ご住所、ご連絡先、返信用メールアドレスをご明記の上、お申し込み下さい(スタジオでのお申し込みも可能です)
2. 参加お申し込みの確認後にこちらからメールを返信致します。その後、ご入金(スタジオ可)を2週間以内にお願ひ致します。
※ご入金の確認と同時にご予約完了とさせていただきます。

お問い合わせ先[080-1888-7597] 湊まで

=====
<http://www.inhalexexhale.com>