

ヨガインストラクター養成講座

2018年

4月28日（土）～5月2日（水）5日間

9:00～13:00

料金 50,000円（税込み、テキスト代込み）

講座内容

学科

ヨガについて、ヨガスートラ「第一章」、「第二章」、「第三章・自在品」八支則とその結果、「第四章」、チャクラ、やさしい解剖学、シャバアーサナ、など。

実技

プレーナオ・ヨーガのアーサナ、呼吸法、など。

講座最終日に、受講者全員に修了証書を授与いたします。学科、実技の試験合格者は、講座終了後の無料研修を経てプレーナオ・ヨーガ インストラクター認定証を授与いたします。その後、スタジオうさぎでヨガインストラクターとして活躍していただけます。（プレーナオ・ヨーガインストラクター認定証授与者のみ）

ヨガの知識を深めたい方や、ヨガのお仕事をしたい方（当スタジオのヨガインストラクターは、うさぎヨガインストラクター養成講座の卒業生多数です。）お気軽にお申込みお待ちしております。

お問い合わせ ご予約

プレーナオ・ヨーガ スタジオうさぎ

0480-42-8686



ヨガインストラクター養成講座スケジュール

2018年	9:00~11:00 学科	11:00~11:15 休憩	11:15~13:00 実技
4月28日(土)	ヨガについて ヨガスートラから八支則 チャクラ		プレーナオ・ヨーガとは 山(ターダアーサナ) 座法 合掌印 知恵の印 アーサナ
4月29日(日)	やさしい解剖学		アーサナ 呼吸
4月30日(月)	シャバアーサナ		アーサナ 呼吸
5月1日(火)	学科試験		アーサナ
5月2日(水)	実技試験		卒業(修了証書授与)

お申し込み方法

2018年4月28日(土)迄に、プレーナオ・ヨーガ スタジオうさぎに、お申し込みのご予約を電話でお取りください。

その後、2018年4月28日(土)迄に、受講料50,000円をお振り込みください。
又はプレーナオ・ヨーガ スタジオうさぎ受付にてご予約、お支払いをしてください。
お支払いが完了しましたら、お申込みとなります。

お振込み銀行 埼玉縣信用金庫 幸手支店 普通 2680036 スタジオうさぎ

お問い合わせ ご予約

プレーナオ・ヨーガ スタジオうさぎ

0480-42-8686

