

9月17日（月・祝）

## ① 「ヨガ的食事、 指導方法を学ぼう」



講師：石井 久恵 10:00～12:30

（生活総合ヨガインストラクターグローバルファミリーヨガ代表）

お食事のアドバイスができるように、ご自身のお食事調べを一週間分記入してもらいます。それをもとにお食事の陰陽、体質についての理解、季節に合った食べ方など実験、実践、体感して学習していきましょう！

## ② 「ポーズをやりこもう！」

～つりばり、前屈、弓のポーズ～

講師：久古 寛奈 13:00～15:30

プロフィール

日本女子体育短期大学体育科卒業

ファミヨガ指導者養成コース修了

生活総合ヨガインストラクター認定

沖道ヨガ認定インストラクター

基本ポーズ、初心者の方への簡単なポーズ、レベルアップポーズ、更に指導しあってアウトプットの練習としっかりやりこみましょう！



- ・会場：ファミリーヨガ（東京都千代田区鍛冶町 1-9-1 第二大久保ビル4階）
- ・受講料：1講座のみ5,000円、2講座セット9,000円  
（生活総合ヨガインストラクター資格をお持ちの方1講座4,000円、2講座セット7,000円）
- ・申し込み締切り： **9月11日（火）**

■お振込み先：みずほ銀行 神田駅前支店（普通）2340775 一般社団法人グローバルファミリーヨガ

★ お申込み、お問い合わせ ★

主催：一般社団法人 グローバルファミリーヨガ

TEL：03-3254-7291（担当：モリヤス）

<http://seikatsu-yoga.com>