

2024 年ハタヨガベーシック講師養成講 リストラティブヨガ部門

リストラティブとは、回復・修復を意味します。

リストラティブヨガでは、プロップス（ブロック・ボルスター・ブランケット）を使いながら身体の安定を保ちつつ、背骨や内臓に働きかけたアサナを行う事に。

全身の疲労や精神不調が回復に向かいます。

今回の講座は、東京在住 ドミニカ師の指導による内容で、アイアンガーヨガに基づいています。特に女性特有の不調緩和に役立つリストラティブ（回復系）アサナ

全 18 アサナを取り上げています。

ご自身の練習の為や生徒さんにお伝えする為の方法を学びます。

日程 11 月 17 日(日)・24 日(日)・12 月 1 日(日) 計 3 日

※ご都合に合わせて振替あり

時間 各日 10:00~18:00（お昼休憩 1 時間）

定員 6 名（少人数でしっかり学びます）

受講料 49,000 円（税込み）

写真テキスト付 受講認定証あり

（認定証とは、この講座を全て受講し、規定の試験をクリアした証とします）

特典 11/11~11/30 期間のフリーチケット進呈

この期間にリストラティブヨガを2回（1.5H×2=3H）受講の

申込み LINE・DM・HP 等鈴木までお願いします。

ぴーすパワーヨガスタジオ-メンテナンススタジオ- 鈴木