

オンラインオプションコース 【 暮らしのヨガ ベーシックコース 】

ヨガ Basic コースは、日常にすぐ応用できるオンライン実践のコース。オンラインでの実施なので、どこからでも参加することが可能です。

レッスンを担当するインド中央政府認定ヨガセラピストが情熱をもってひとりひとりに寄り添えるようにガイドさせていただきます。



1. 暮らしのヨガ ベーシックコースについて（講師：Miya Taillefer）

人間関係が苦手、自分を好きになれない、やりたいことがわからない、生きるのが辛い、自分を知りたい、やる気がでない。などの暮らしに生きがいを見つけられないあなた。また、やりたい事に向かって体力向上、メンタル向上、心身健康に興味がある。などの具体的なビジョンをより促進させていきたい。などヨガを学ぶ目的はそれぞれです。そのすべての気持ちを尊重します。やったことがある方も経験ゼロの方もまずは「百聞は一見にしかず」。少しでも興味ある方は welcome です。マットで起こる体験を暮らしに応用できるようわかりやすくガイドしていきます。

2. 募集条件

ドクターストップのないこと
申込み時に問診シートにご記入いただきます。

3. 講義

1クール3回（各回 70分）ごとにテーマを決め、実施。
※クールごとに申し込み可能。

4. 費用

オンライン(zoom)を利用したオンライン授業
1クール3回 6000円 ※別途 事務手数料3300円が必要です。

5. その他

- ・参加者には事前に事故を防ぐためにアンケート(簡単な問診をかける範囲で)記入をお願いします。
- ・途中で辞退された場合等いかなる場合でも返金致しませんのでご了承ください。
- ・申し込み人数が募集定員に達しない場合、クラスが成立しない場合がございます。
- ・オンライン授業に必要な、PC やスマートフォン・タブレット等の端末やインターネット通信は、ご自身で準備をお願い致します。
- ・オンラインレッスンで使用する際の課題の印刷費やオンラインレッスン用の端末、インターネット通信料等をご負担いただいております。

6. お問い合わせ先

下記のアドレスから、申込み・お問い合わせください。

<https://qr-official.line.me/sid/M/927bbuzz.png?shortenUrl=true>

