|  |  |
| --- | --- |
| 全50時間のカリキュラムによるヨガ指導者育成スクール。 **ヨガを体系的に学び。もっとヨガが好きになります。** ヨガの歴史・種類・効果を学ぶヨガスートラで学ぶヨガ哲学解剖学関節・筋肉の基礎知識体の動きの定義　　　　　　　　アーサナレッスンの組み方　（実技レッスン）的な 貴方のヨガをご提案します。 ズをご紹介します。2つとも、頭を床に向けるポーズのでる2つの基本的なポーズをご紹介します。2つとも、頭を床に向けるポーズなので、視線が逆さに。いつもとは違う視点を得ることで、新しい自分に出会えるかも！ | 北九州ヨガ指導者育成スクールを開催しております。「ヨガインストラクターになりたい」「ヨガをもっと深めたい」「体の使い方を基礎からしっかり学びたい」「ヨガが大好き」いつものレッスンがさらに楽しくなります。**きっと心と体が前向きになる**※５月・６月いずれかで予定講座予約窓口：小坂『楽しさ』『自由』をモットーに 貴方のヨガをご提案します。    担当（講師）：小坂麻美  　ロータスブルーム主宰 |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |