# Rajlaxmi先生オンライン・ワークショップのお知らせ

# 2020年11月にRajlaxmi（ラジ）先生のワークショップを計画しておりましたが､この度のコロナウイルスの世界的な蔓延により、残念ながら断念せざるを得ない状況になりました。しかしながら、今回、ラジ先生の御厚意によりワークショップをオンライン（Zooｍアプリ）で開催します。WiFi環境の有るお好きな場所での受講になります。

2020年8月9日(日)・10日(月・祭日)16時～18時30分（日本時間）2日間のワークショップです。なお、日本語の通訳がついています。ふるってご参加ください。参加費は8000円(2日間通し）　　　\*１日の場合は要相談です。

Intermediate Level1&2の基本的なアサナとシークエンス,

そして呼吸法も学べるワークショップになる予定です。

ちょっと頑張るアサナもあるかもしれないお楽しみも有ります。

参加資格

アイアンガーヨガを一年以上されているアイアンガーヨガ愛好の方は誰でも参加して頂けます。ただしオンラインのワークショップであるために下記をご注意ください。

怪我や体調不良が有る場合はご自身の判断と責任で参加してください｡持病のある方はかかり付けの医者にご相談の上ご参加ください。

オンラインのため開催中は対処出来かねます。心配な方はご自身で事前に体調をチェックした上、参加できるようにご準備をお願いします。

申し込み期限

申し込み締め切りは８月７日16時となります｡お振り込み確認後、参加IDとPWを８月８日中にメールします。8月7日16時までは予約サイトでキャンセルすることが出来ます。キャンセルされたら返金はクレジットカードに返金されます。IDを送った後のキャンセルは出来ません。電話やメールでのキャンセルの手続き・返金はいたしません。出来る限り早めにお申し込みをお願い致します。

予約・参加費のお支払い

予約サイトCoubicのアプリ(無料）を取得してからお申し込み予約をして下さい｡予約サイトCoubicで予約し､同時にクレジットカード払いで送金が完了後、自動的に予約完了通知が来ます。

Coubic　QRｺｰﾄ

IDはお振り込み確認後８月８日中にメールが入ります。

上記予約サイトを使えない環境にある方は、どなたかに依頼して必ずCoubicで申し込みをして下さい。当方で記録のない方は、後日メールでプロフィールをお聞きします。返信でお知らせ下さい。

申込時の注意点

申し込みはCoubicでお願いします｡指導員への申し込みの手渡し、現金の手渡しはシステムの手続き上、出来ませんのでご注意ください。

お振り込み確認後、８月８日にIDをメールした後の返金は有りません。

（８月７日11時59分までは予約サイトでキャンセルすることが出来ます。返金もされます。）NMIyengaryoga.comのサイトをご参考にお申し込みください

お振り込み確認後にお渡ししたIDは参加者お一人用のものです。他者との共有は出来ません。

当日の注意点

当日、参加者の回線不良やバッテリー切れなどの事情で参加できなくなった場合の責任は取れません。時間の都合上、Q&A(質疑応答)はありませんのでご了承下さい。

オンラインのために直接対処するのが難しいので、ご心配な方はご自身の判断で安心安全を確保した上でのご参加をお願いします。

難しいポーズや未経験のポーズは無理しないで安全を守り、少しずつ練習して下さい。このクラスには、ご自分の責任の下でご参加をお願いします。

実施の時期は「盛夏」でもあり、熱中症対策も忘れずお取り下さい。

室内の温度をチェックし、水分補給など体調管理に留意しましょう。

必要な道具

ヨガマット　1枚

ブリック　　2個

ヨガベルト　1～2本

ブランケット4～5枚いつもｻﾙﾜｰﾝｶﾞｱｻﾅをやっている枚数）

その他有れば、パイプイスもしくはストゥール　ボルスターなど。用意できない場合はご家庭にある安全なものを代用して下さい。特に、ブランケットは数多くお持ちでないと思いますので、ご自宅のバスタオルや毛布等を使って下さい。

お申し込みまでにご不明なことやご質問がありましたら、下記までメールでお問い合わせ下さい。nm-iyengaryoga@gmail.com

開催当日はオンラインのためにお手伝いできないこともありますので､それ迄にご準備下さい。申し込みはオンライン上の予約サイトcoubicで行って頂きますが、どなたでも簡単にできますので、安心してお手続き下さい。申し込み時には、お使いのクレジットカードをご用意下さい。

☆ラジ先生は毎年、日本を訪れ、直接日本人の生徒達をご指導下さる経験豊かな先生です。当日は日本語の通訳（渥美興子アイアンガーヨガ指導員）もついていますので、英語が苦手な方もアサナを深く理解することができます。ラジ先生のワークショップを久しぶりに楽しみ勉強しましょう！！

主催者;柳生直子　相澤三千代