

IYC福岡 第1期

ハタヨガ&瞑想 特別講座

初級

10月24日(日)、12月5日(日)

講師: アナオ ヨウコ

2010年9月より、IYC福岡にてハタヨガ&瞑想特別講座(全12回・48時間)を開催中。
ヨガ歴20年穴尾洋子先生(IYC京都主宰)による総合的ヨガ講座です。

日々の暮らしの中から何を感じ、何を大切にしていくか。
アシュタンガヨガ、ハタヨガの練習とともに
レクチャー、ディスカッション、瞑想を通して様々なテーマをもとに
12回を通して本当の自分を知り、見つめていきます。
一回のみ、途中月参加可
全48時間修了者には修了書をお渡し致します。

講師: アナオヨウコ(IYC京都)

ヨガに出会い20年、心と身体の健康に貢献するアシュタンガヨガ、ハタヨガを伝えるべく、関西を中心に親子で活動中。(活動内容: ヨガ道/IYC京都各スタジオ/京都ヨガ各クラス/各指導者養成コース/大学セミ、中学校・保育園PTA等でのクラス開催他)

10月24日(日) 第2回 呼吸の働きとアサナ

13時~17時 (4時間)

10月は、呼吸の仕組みを知り、アサナとのつながりを見つけてみましょう。

12月5日(日) 第3回 身体の仕組みと心を見つける(1)

13時~17時 (4時間)

12月は、呼吸と消化の仕組みを通して、心とからだを関わりを見つけていきましょう。

* 2011年も開催予定です。

ハタヨガ&瞑想講座(初級・中級)

今年4年目を迎える京都ハタヨガ&瞑想講座。

全12回、48時間を通して、ヨガをより深く理解していくための座学を中心とした講座です。

2010年より東京でもヨガを深めるための特別講座(初級・中級)として毎月楽しく行なわれています。

福岡では、初級講座を9月、10月、12月開催。また、全12回(48時間)を目指して2011年も開講します。

身体の仕組みや働き、心の持ち方、生活の仕方等、一年を通してあなたのヨガを丁寧に深めていきましょう。

ヨガを大好きな方はどなたでもご参加下さい。(48時間修了者 修了証授与)

開催地 : 西鉄イン福岡~アクロス福岡前~

2階 会議室

福岡市中央区天神1-16-1

TEL: 092-712-5858

地下鉄天神駅(東口12番出口)・中洲川端駅(中洲口2番出口)より徒歩3分

参加料 : 1クラス 10,000円



レッスンの内容に関するお問合せは、IYC京都までご連絡下さい。

IYC京都 TEL:075-861-6777 e-Mail: kyotoiyc@yahoo.co.jp

お申込み、お問合せは、下記IYC福岡までご連絡下さい。

IYC福岡 TEL: 090-4434-4402 e-Mail: fukuokaiyc@yahoo.co.jp

ハラダ ヨウコ