

# ハタヨガ & 瞑想 特別講座

第11回 初級・中級  
 2010年11月20日(土)  
 講師:アナオ ヨウコ

自分のからだの状態は心の動きと密接につながっています。  
 様々な角度から学びながら、これからの自分を見つけるための時間を過ごしましょう。  
 IYC京都ではヨガを深めるための講座(初級・中級)を年間を通じて毎月楽しく行なっています。  
 京都・東京・福岡にて、初級・中級講座 (IYC京都・IYC荻窪・IYC福岡)開講です。  
 ヨガが初めての方も、ヨガが大好きな方はどなたでも受講できます。

11月20日(土) 第11回 冬の身体と暮らし方 参加料 7,500円

13時～16時 (3時間)  
 ヨガを深めるために身体の仕組みや生活の仕方を学びます。  
 11月は、冬のからだの状態を通して、自分に合った暮らし方を見つめましょう。  
 \*1回のみ受講可。予約不要ですので直接ご参加下さい。

11月20日(土) 第11回 ハタヨガ&瞑想講座 中級 参加料 7,500円

16時15分～19時15分 (3時間)  
 ディスカッションや瞑想を中心に、自分の考え方や生活の仕方を見直して積極的にヨガを深めていきます。  
 \*初級と併せて参加下さい。継続参加ご希望の方はご相談下さい。

## ハタヨガ&瞑想講座

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。  
 身体の仕組みや動き、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す。  
 どなたでもご参加下さい。(48時間修了者 修了証授与)(京都・荻窪・福岡でも受講できます)

(初級) 毎月3時間

(中級) 毎月3時間

(瞑想・ディスカッションを中心に深めていきます)

## 2010年度 ハタヨガ&瞑想講座 (第3期生)

### 初級

第12回 12月18日(土) 13時～16時 女性らしい明るさと強さとは

第13回 1月15日(土) 13時～16時 心と体のバランスをとるために

第14回 2月19日(土) 13時～16時 心とからだの動きを高める

\* 毎月1回(土)3時間

参加料各7,500円

\* 1回のみ、途中月参加可

開催地 : IYC京都 五条スタジオ  
 お申込み、お問合せ: 下記IYC京都までご連絡下さい。

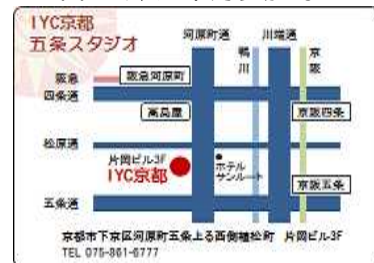
インターナショナルヨガセンター京都(IYC京都)

TEL: 075-861-6777

e-mail: kyotoiyc@yahoo.co.jp

住所: 京都市下京区河原町松原下がる植松町725-3 片岡ビル3F

(阪急河原町駅より徒歩約15分、京阪五条駅より徒歩約5分、JR京都駅よりバス、タクシー10分程)



## 2011年ハタヨガ&瞑想特別講座日程 (東京・京都・福岡)

IYC荻窪		IYC京都		IYC福岡	
初級 11時～14時		初級 13時～16時		初級 13時～17時	
中級 14時30分～17時30分		中級 16時15分～19時15分		中級 17時30分～19時30分	
1月8日(土)	7月9日(土)	1月15日(土)	7月16日(土)	1月23日(日)	7月24日(日)
2月12日(土)	8月13日(土)	2月19日(土)	8月20日(土)	2月27日(日)	8月28日(日)
3月5日(土)	9月10日(土)	3月19日(土)	9月17日(土)	3月27日(日)	9月25日(日)
4月9日(土)	10月8日(土)	4月16日(土)	10月15日(土)	4月24日(日)	10月23日(日)
5月14日(土)	11月12日(土)	5月21日(土)	11月19日(土)	5月29日(日)	11月27日(日)
6月11日(土)	12月10日(土)	6月18日(土)	12月17日(土)	6月26日(日)	12月25日(日)

\* IYC荻窪・IYC福岡にて、「日曜日のハタヨガ&瞑想クラス」開講中