

## IYC福岡

# 日曜日のハタヨガ&瞑想クラス

楽しくヨガを始めよう

12/5, 1/23, 2/27

講師: アナオヨウコ (IYC京都)



とても楽しく、そして温かい、穏やかなヨガの時間です。

2010年12月より 月1回 日曜日開講。

毎日楽しく過ごすためのハタヨガの基本を練習して楽しくゆっくりと深めましょう。  
初めての方や、ビギナーの方、また毎日練習している方までどなたでもご参加ください。

アナオヨウコ: ヨガに会い120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: 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/大学ゼミ、中学校・保育園PTA等でのクラス開催他)

### 12月5日(日) ハタヨガ&瞑想クラス

11:00 ~ 12:30 呼吸の大切さ 基本のアサナの練習とポイント

### 1月23日(日) ハタヨガ&瞑想クラス

11:00 ~ 12:30 立位のアサナの練習と応用

### 2月27日(日) ハタヨガ&瞑想クラス

11:00 ~ 12:30 座位のアサナの練習と応用

内容: ・ハタヨガの基本のアサナの練習をゆっくり行います。心をゆるめて自分のからだにつながる実践です。  
・準備体操、アサナ、呼吸法、瞑想を行います。  
・楽しい時間を体験して、毎日の過ごし方を学びましょう。

参加費: 1クラス 3,000円 (又はIYC福岡チケットにてご参加下さい)

参加費は当日直接お支払いください。

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



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 ハラダヨウコ TEL: 090-4434-4402 e-Mail: fukuokaiyc@yahoo.co.jp

【同日開催】 IYC福岡 ハタヨガ&瞑想特別講座 初級・中級