

# ハタヨガ & 瞑想 特別講座

初級・中級

1月23日(日)

講師:アナオ ヨウコ

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)

## 1月23日(日) 第4回 睡眠と食生活について

13時~17時 (4時間)

1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みつめていきましょう。

## 1月23日(日) 第3回 ハタヨガ & 瞑想講座 中級

17時15分~19時15分 (2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。  
 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)4時間

(中級)2時間 (瞑想・ディスカッションを中心に深めていきます)

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: 初級 10,000円

中級 5,000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 ハラダヨウコ TEL: 090-4434-4402 e-Mail: fukuokaiyc@yahoo.co.jp

### 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15分~19時15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