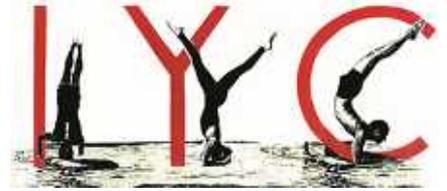


内側から輝ける毎日を

ハタヨガ & 瞑想講座

ヨガ歴 20 年穴尾洋子先生(IYC 京都担当)による総合的ヨガ講座
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
48 時間を通して本当の自分を知り、見つめていきます。
初級全 48 時間修了者には修了書をお渡し致します。
* 初級 (3 時間) へ継続参加者は、中級 (3 時間) へ参加できます。



初級講義 スケジュール (全 16 回 2011 年 1 月 ~ 2012 年 4 月、1 回のみ受講も可)

4 月 9 日(土) 11:00 ~ 14:00 第 4 回 呼吸の働きとアサナ

講師：アナオヨウコ (IYC 京都)

参加費：3 時間 ¥7,500-

* 内容：: 身体の仕組みや心の持ち方をヨガを通して深めましょう。(ミュージアム東京 2F)

中級講義 スケジュール

4 月 9 日(土) 14:30 ~ 17:30 ハタヨガ & 瞑想講座 中級

参加費：3 時間 ¥7,500-

* 内容：レクチャー、ディスカッション 瞑想クラス (ミュージアム東京 2F)

■ 同日開催 ■ (毎週土曜 7:00 ~ 通常クラスとして行っているクラスです)

4 月 9 日(土) 7:00 ~ 9:00 アシュタンガヨガマイソールスタイル

講師：ケイコ (IYC 荻窪)

参加費：¥3,000- または IYC チケット(4,10,20 回)

内容：アシュタンガヨガマイソールスタイル (IYC 荻窪 4F)

講師：アナオヨウコ (IYC 京都 担当)

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：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)

レッスン内容についてのご質問は、IYC 京都までメールまたは電話にてお問い合わせください。

→ kyotoiyc@yahoo.co.jp / 075-861-6777 (IYC 京都)迄

↓ お申込みはこちらへお願いします ↓

メールまたはファックスで、「IYC 荻窪ハタヨガ & 瞑想講座初級 第 4 回申込み希望」とお書き添えの上、氏名、電話番号、メールアドレスをご連絡下さい。

e-mail: iyc_workshop@yahoo.co.jp

FAX: 03-5397-2741 (IYC 荻窪)

参加費は当日直接お支払いください。

場所：ミュージアム東京 (IYC 荻窪スタジオ 2 階)

〒167-0051 東京都杉並区荻窪 5-30-6

主催：IYC インターナショナルヨガセンター

URL: www.iyc.jp

