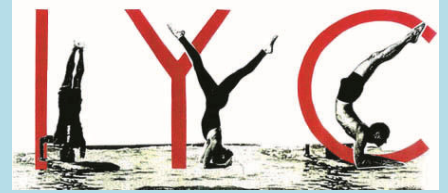


内側から輝ける毎日を

ハタヨガ&瞑想講座

- ◆ ヨガ歴 20 年穴尾洋子先生 (IYC 京都) 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
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。
- ◆ 初級へ継続して参加される方は、中級へ参加できます。



■ 初級 講義スケジュール ■ (1 回のみ受講も可)

9 月 4 日 (日) 12:30~14:30 睡眠と食生活について

- ◆ 参加費 : 2 時間 ¥5,000- (IYC 荻窪スタジオ 4 階)
- ◆ 内 容 : 9 月は、睡眠と食生活という目線から、生活の中のヨガを見直しましょう。

■ 中級 講義スケジュール ■ (初級参加者のみ)

9 月 4 日 (日) 15:00~17:00 ハタヨガ&瞑想講座 中級

- ◆ 参加費 : 2 時間 ¥5,000- (IYC 荻窪スタジオ 4 階)
- ◆ 内 容 : 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深めましょう。

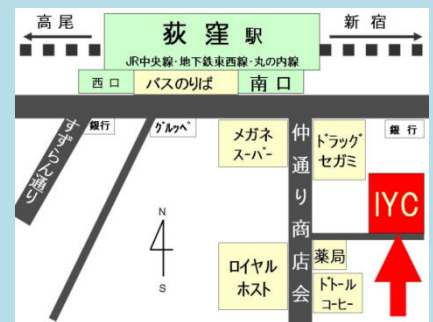
◆ 講師 : アナオヨウコ (IYC 京都)

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。(IYC 京都各スタジオ/京都ヨガ/各指導者養成コースを開催)

- ◆ 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 穴尾)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 9 月申込希望」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。



日曜日のハタヨガ&瞑想クラス

とても楽しく温かい、穏やかなヨガの時間です。(通常クラス 90 分)

9 月 4 日 (日) 10:30~12:00 基本のアサナと修正法

- ◆ 参加費 : ¥3,000- (又は IYC チケット 4 回、10 回 20 回券にてご参加下さい。)
- ◆ 内 容 : ヨガの基本のアサナの練習をゆっくり行ないます。(準備体操、アサナ、呼吸法、瞑想など)
* 心とからだを楽しくゆるめましょう。初めての方など、どなたでもご参加下さい。

- ◆ 予約、申込は不要です。ご参加は、直接クラスへいらして下さい。

場 所 : IYC 荻窪スタジオ 4 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

e-mail : iyc_workshop@yahoo.co.jp
FAX : 03-5397-2741 (IYC 荻窪)
URL : www.iyc.jp