

# IYC京都・京都ヨガ ヨガ初心者特別 基礎3ヶ月コース(15時間)

2012年 10・11・12月

アシュタンガヨガ・ハタヨガの基礎から、各アサナの細かなポイント、生活の仕方や食事の摂り方まで、どなたでも基礎から学べる3ヶ月コースです。

\*ヨガを始めたばかりの方や、クラスで教えている方にとって必要なヨガの基礎を楽しく学びましょう。

【日時】

2012年 10月13日(土)、27日(土)、11月10日(土)、24日(土)  
12月8日(土)、22日(土)

【時間】 14:30-17:00 (6日間 計15時間)

【場所】 IYC京都・京都ヨガ 五条スタジオ  
京都市下京区河原町松原下ル植松町725-3 片岡ビル304

【定員】 20名

【参加料】 52,500円  
(IYC京都・京都ヨガ各TTC修了者:39,000円)

【講師】 アナオヨウコ(IYC京都・京都ヨガ)



【内容】 ヨガ初心者特別 基礎3ヶ月コースでは、ヨガを始めるための基礎的な知識を学びます。  
心と体の健やかな成長は毎日の生活の中から生まれます。

ヨガの基本となる考え方や練習の始め方を、基礎から丁寧に楽しく身につけていきましょう。

- |                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| アサナ(ポーズ)練習         | アサナ(ポーズ)のポイント       |
| ・アシュタンガヨガ・ハタヨガ     | ・アサナの効果について         |
| ・アサナの練習の始め方        | ・からだの痛みと練習の仕方       |
| ・アサナの練習のポイント       | 呼吸法について             |
| ヨガを始めるための基礎知識      | ・呼吸の練習の始め方          |
| ・ハタヨガ、アシュタンガヨガについて | 瞑想法について             |
| ・ヨガの練習の仕方について      | ・瞑想の練習の始め方          |
| 毎日の生活の中のヨガ         | ヨガをより深めるために         |
| ・生活習慣について          | ・心や体を見つめるための考え方について |
| ・食習慣について           | その他、質問など            |

【参加申込資格】

これからヨガの練習を始めたい方から、すでにヨガのインストラクターをしている方まで、レベルに関係なく、どなたでも参加出来ます。コース最終日に修了書をお渡し致します。

【参加申込方法】

IYC京都のスタジオにて直接お申込み頂くか、お電話、又は、  
“[IYC京都]2012年10月 特別基礎3ヶ月コース参加希望”と明記の上、  
氏名(フルネーム)・生年月日・ご住所・携帯番号を  
IYC京都宛(下記メールアドレス)までお申込みください。

【お問合せ】 メール: [kyotoiyc@yahoo.co.jp](mailto:kyotoiyc@yahoo.co.jp)

Tel: (代)075-351-3311 075-861-6777



## インターナショナルヨガセンター京都・京都ヨガ

住所:京都市下京区河原町松原下ル植松町725-3 片岡ビル304

FAX:075-861-6410 / E-mail:[kyotoiyc@yahoo.co.jp](mailto:kyotoiyc@yahoo.co.jp) / URL:<http://iyckyoito.blog108.fc2.com/>

TEL:(代)075-351-3311, 075-861-6777

