

アナオヨウコ ハタヨガ特別ワークショップ

ハタヨガ&瞑想 特別講座 初級・中級

2012年4月29、30日(日月祝)



講師：アナオヨウコ (IYC京都・京都ヨガ主宰)

ヨガに出会い二十数年、心と身体の健康に貢献するハタヨガ、アシュタンガヨガを伝えるべく、関西を中心に親子で活動を行う。
(活動内容：IYC京都・京都ヨガ各スタジオ・クラス/ヨガ道/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)

ハタヨガ&瞑想特別講座

ヨガをより深く理解していくための座学を中心とした総合的ヨガ講座です。
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身体の仕組みや働き、心の持ち方、生活の仕方等、あなたのヨガを丁寧に深めていきます。どなたでもご参加下さい。
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。(京都・福岡でも受講できます)

4月29日(日) やさしいヨガ～リラクゼーション～クラス

11:00～12:30 (90分) 1クラス:3,000円 (又はIYC福岡チケットにてご参加下さい)
* ハタヨガの基本的な10個のポーズを呼吸のガイドとともにゆっくり練習します。
* 最後のリラクゼーションで全身がほぐれます。初めての方に最適です。心と体を緩めていきましょう。

4月29日(日) ハタヨガ&瞑想特別講座 初級 第3回

13:00～17:00 (4時間) 身体の仕組みと心みつめる(1) 参加費:10,000円
* ヨガをより深く理解していくための座学を中心とした総合的ヨガ講座です。
* 第3回は、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。

4月29日(日) ヨガ呼吸&瞑想クラス

17:30～19:00 (90分) 1クラス:3,000円 (又はIYC福岡チケットにてご参加下さい)
* ハタヨガの呼吸法と瞑想を中心に静かに深めます。
* 穏やかな時間を通して心と体のバランスを整えていきます。初めての方に最適です。

4月30日(月祝) ハタヨガ&瞑想クラス

11:00～12:30 (90分) 1クラス:3,000円 (又はIYC福岡チケットにてご参加下さい)
* ハタヨガの基本的なポーズや呼吸を練習し、体に対する意識を高めていくクラスです。
* 初心者の方や、深く学びたいという方に最適です。

4月30日(月祝) ハタヨガ&瞑想特別講座 初級 第4回

13:00～16:00 (3時間) 睡眠と食生活について 参加費:7,500円
* ヨガをより深く理解していくための座学を中心とした総合的ヨガ講座です。
* 第4回は、心地よい「眠り」について、また、毎日の「食」の在り方を見直しましょう。

4月30日(月祝) ハタヨガ&瞑想特別講座 中級

16:15～19:15 (3時間) 参加費:7,500円
* 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。

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・京都ヨガ TEL:(代)075-351-3311, 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

