

# ハタヨガ & 瞑想 特別講座

## 第16回 初級・中級

2012年9月15日(土)

講師: アナオ ヨウコ

自分のからだの状態は心の動きと密接につながっています。

様々な角度から学びながら、これからの自分を見つけるための時間を過ごしましょう。

IYC京都ではヨガを深めるための講座(初級・中級)を年間を通じて毎月楽しく行なっています。

京都・福岡にて、初級・中級講座 (IYC京都・IYC福岡)開講です。

ヨガが初めての方も、ヨガが大好きな方はどなたでも受講できます。

### 9月15日(土) 第16回 睡眠と食生活について(2)

参加料 7,500円

13時～16時

(3時間)

ヨガを深めるために身体の仕組みや生活の仕方を学びます。

第16回は、心地よい「眠り」について、また、毎日の「食」の在り方をより深く見直しましょう。

\*1回のみのお受講可。予約不要ですので直接ご参加下さい。

### 9月15日(土)

### ハタヨガ & 瞑想講座 中級

参加料 5,000円

16時15分～18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・福岡でも受講できます)

(初級)毎月3時間

(中級)毎月2時間(瞑想・ディスカッションを中心に深めていきます)

#### 2011～2012年 ハタヨガ & 瞑想講座 (第4期生)

#### 初級

第17回 10月20日(土) 13時～16時 家族と社会

第18回 11月17日(土) 13時～16時 心と体の調和と広がり求めて

\* 毎月1回(土)3時間 参加料各7,500円

\* 1回のみ、途中月参加可

開催地 : IYC京都・京都ヨガ 五条スタジオ

お申込み、お問合せ: 下記IYC京都までご連絡下さい。

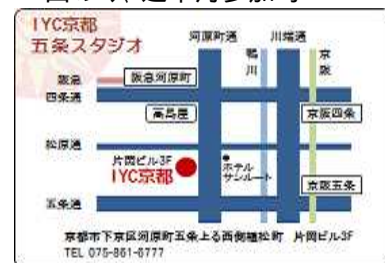
インターナショナルヨガセンター京都・京都ヨガ

TEL:(代)075-351-3311, 075-861-6777

e-mail: kyotoiyc@yahoo.co.jp

住所: 京都市下京区河原町松原下がる植松町725-3 片岡ビル3F

(阪急河原町駅より徒歩約15分、京阪五条駅より徒歩約5分、JR京都駅よりバス、タクシー10分程)



#### 2012年ハタヨガ & 瞑想特別講座日程 (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～16時
中級	14時30分～17時30分	中級	16時15分～18時15分	中級	16時15分～19時15分
	決定次第 告知します	2012/8/11(土)	2012/9/15(土)		
		2012/10/20(土)	2012/11/17(土)		

\* IYC福岡にて、「日曜日のハタヨガ & 瞑想クラス」開講中