

# 八タヨガ & 瞑想 特別講座

第1回 初級・中級  
2012年12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。

12月15日(土)(特別2時間) 第1回 あなたのヨガの始まり 参加料 5,000円

13時～15時 (2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1回は、あなたのヨガのはじまりを様々な角度からみつめていきましょう。

\*1回のみ受講可。予約不要ですので直接ご参加下さい。

12月15日(土)(特別3時間) 八タヨガ & 瞑想講座 中級 参加料 7,500円

15時15分～18時15分 (3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。

## 八タヨガ & 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)

2012～2013年 八タヨガ & 瞑想講座 (第5期生)

## 初級

第2回 2月16日(土) 13時～16時 身体の痛みと暮らし方

第3回 3月16日(土) 13時～16時 呼吸の働きとアサナ

\*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。

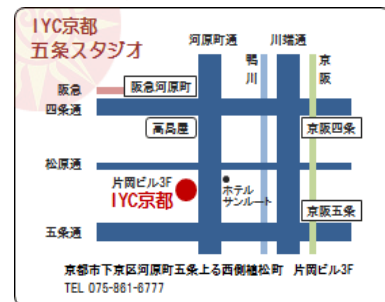
インターナショナルヨガセンター京都・京都ヨガ

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)



2013年八タヨガ & 瞑想特別講座日程 (京都・福岡)

IYC京都

初級 13時～16時

中級 16時15分～18時15分

2012/12/15(土)  
(13～15時)

2013/2/16(土)

2013/3/16(土)

2013/2(日)

IYC福岡

初級 13時～16時

中級 16時15分～19時15分

\* IYC福岡にて、「日曜日の八タヨガ & 瞑想クラス」開講中