

# IYC京都・京都ヨガ

## 【第1回】ヨガ中級指導者3ヶ月コース(15時間)

2013年2・3・4月(土曜日開催)

ヨガの中級のアサナの細かなポイントと、実際のクラスでの指導の仕方やとらえ方を学び、また、生活習慣の見直しと、食事による調整法を実践します。ヨガに対する考え方を深めて集中的に学びたい方のための指導者3ヶ月コースです。

ヨガ中級指導者3ヶ月コースは、全3回を行います。

アサナや呼吸法の練習による身体や心の変化を学ぶことを中心に、実際の自分自身の変化を通して、指導者としての方向性をしっかりとつかんでいきましょう。

第1回のコースのみを受講する事も、全3回を通して学ぶこともできます。

【日時】

2013年2月23日(土)、3月9日(土)、23日(土)、4月13日(土)、27日(土)

【時間】 14:30-17:30

(5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】 ヨガ中級指導者3ヶ月コースでは、長く丁寧に指導していくために必要な、自分自身の練習の仕方や考え方、クラスでの伝え方をしっかりと練習していきます。心と体の健やかな成長を自ら実感しながら、楽しく深く身につけていきましょう。

【第1回】

基本アサナ(ポーズ)練習  
・アサナの練習のポイント  
・アサナの指導の仕方  
・毎日できる身体の調整法  
・調整法の指導の仕方  
・アサナによる身体の変化と心の変化  
中級アサナ(ポーズ)練習  
・アサナの練習のポイント  
・アサナによる身体の変化と心の変化

生活習慣を変えるために  
・生活リズムの見直し方  
・食事の調整法の実践  
呼吸法について  
・呼吸の練習の深め方  
瞑想法について  
・瞑想の練習の深め方  
クラスでの指導について  
・物事を見る力を蓄えるために  
ディスカッション

【参加申込資格】

すでにヨガのインストラクターをしている方や、これから指導していく準備をしたい方など、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】2013年2月「第1回」ヨガ中級指導者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

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 / URL:http://iyckyoto.blog108.fc2.com/

TEL:代075-351-3311, 075-861-6777



KYOTO YOGA  
心から健康に 京都ヨガ