

# 京都ヨガ・IYC京都 【第4期 第1回】ヨガ中級指導者2ヶ月コース

2013年 10・11月 (第2,4週 日曜日開催)

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2ヶ月コースです。

※ ヨガ中級指導者のコースは、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 10月13日(日)、27日(日)、11月10日(日)、24日(日)

【時間】 14:15-18:00 (4日間 計15時間)

【場所】 京都ヨガ・IYC京都 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  
(京都ヨガ・IYC京都各TTC修了者:39,000円)

【講師】 アナオヨウコ(京都ヨガ・IYC京都)



【内容】 ヨガ中級指導者のコースでは、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。

- 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】

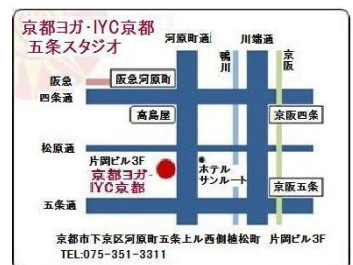
すでにヨガのインストラクターをしている方や、これから指導していく準備をしたい方など、どなたでも参加出来ます。コース最終日に修了書をお渡し致します。

## 【参加申込方法】

京都ヨガ・IYC京都のスタジオにて直接お申込み頂くか、お電話、又は、“【京都ヨガ】2013年10月「第4期 第1回」ヨガ中級指導者2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、京都ヨガ・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: 075-351-3311 FAX: 075-861-6410



## 京都ヨガ・IYC京都

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://kyotoyogaiyckyoto.com/>

TEL: (代)075-351-3311