

NEWS

2013/4/20

春の京都は、新緑や美しい春の花が満ちています。
「新芽と共に、新しいチャレンジに心が広がる春です。」

今年も、昨年に引き続きインド マイソールでの講師研修を1ヶ月間、2ヶ月間と行ないました。

アシュタンガヨガの総本山、KPJAYI(K. パタビ ジョイス アシュタンガヨガ研究所)では、シャラート先生の元に世界の人々が集まってヨガを学んでいます。

私達も数年に渡りマイソールで練習を続けています。
京都で、インドに繋がるヨガとしてヨガを学んでいけるのはとても嬉しいことです。

京都ヨガでは、毎日をあたたかく幸せに過ごす為に、また、家族と共に前向きに生きる為に、ヨガを学び、長く練習して行けるヨガを大切にしています。
八タヨガを、そしてアシュタンガヨガを通じて本格的に学びながら、充実した一日を積み重ねていきましょう。

自分の中にある前向きな自分、大好きな自分を見つけ出す、**新しいチャレンジ**です。

良い時の明るい気持ちと、良くない時にこそ大切な前向きな気持ちの中から、小さくても大切な温かいひとときを見つけ出して、心から喜んでお互いの幸せを応援しましょう。

互いに敬い、尊敬し合う、そんな気持ちが集まる素晴らしい時間をこれからもご一緒しましょう。

京都ヨガ・IYC京都 穴尾 洋子



Topix

Yukiko先生 アシュタンガヨガ正式指導者資格 おめでとう



今年3月、京都ヨガ・IYC京都のYukiko先生が、アシュタンガヨガ総本山、インド マイソールの**KPJAYI**(K. パタビ ジョイス アシュタンガヨガ研究所)のシャラート ジョイス先生より、京都で初めて**アシュタンガヨガ正式指導者資格**を頂きました。

シャラート先生に、京都の皆さんが共にアシュタンガヨガを楽しく、そして真剣に練習していること、また、ヨガを深く理解するために学ぼうとする大きな意欲と、真摯な姿勢を応援して頂いています。

これからも、運動が苦手な方も、身体にゆがみのある方も、どんどんポーズにチャレンジできる方も、一緒に、自分らしく心や身体を見つめていきましょう。