

IYCキレイになるヨガ 指導者養成コース

2013年 9/28(土), 29(日) (2日間コース)



京都ヨガ・IYC京都の特別プログラム

京都ヨガ・IYC京都においてIYCキレイになるヨガピギナークラスとして、呼吸の仕方やアサナ(ポーズ)と、ヨガを始める準備をするための流れを学びましょう。コース最終試験合格者にはキレイになるヨガ初心者クラス指導資格証を発行いたします。キレイになるヨガクラスは、運動不足の方や、運動が苦手な方がヨガを始める前の準備となるやさしいプログラムです。ヨガのアサナをベースに初心者向けにアレンジされた楽しくスポーツ感覚で行えるものです。

プログラム構成

キレイになる太陽礼拝 スタンディング
 シットイング 寝ながらのストレッチ
 リラックスのポーズ
 ヨガを学ぶ為の基本的な考え方
 ヨガと健康について

参加後の特典

試験の結果合格者には、
 IYCキレイになるヨガ指導資格証明書)授与
 IYCコミュニティーメンバー登録制度申込可
 プログラム詳細は kyotoiyc@yahoo.co.jp
 Yoko Anao宛にお問合せ下さい。

日程: 9月28日(土) 10:00 ~ 16:00 (6時間 × 2日間 計12時間)
 9月29日(日) 10:00 ~ 16:00

指導 アナオヨウコ
 参加費 65,000円(税込)
 (キレイになるヨガテキスト込)
 定員 20名
 申込 京都ヨガ・IYC京都 五条スタジオ
 (定員になり次第締め切ります)

会場 京都ヨガ・IYC京都 五条スタジオ
 参加資格

多少ヨガの経験がある方またはこれからヨガをはじめたい方、身体の健康な方、性格の明るい方、男女・年齢制限無し

お申し込み、
 お問合せは、下記まで。
京都ヨガ・IYC京都
 京都市下京区
 河原町松原下ル西側
 片岡ビル3階

TEL: 075-351-3311
 FAX: 075-861-6410
 E-mail: kyotoiyc@yahoo.co.jp

URL: <http://www.iyc.jp/>
<http://kyotoyogaiyckyoto.com/>

京都ヨガ



IYC京都

International Yoga Center Kyoto

