

IYC京都・京都ヨガ

3月のスペシャルイベント

アシュタンガヨガ・ハタヨガ&瞑想 特別クラス

2013年3月3日(日)



講師：アナオヨウコ (IYC京都・京都ヨガ主宰)

ヨガに出会い二十数年、心と身体の健康に貢献するハタヨガ、アシュタンガヨガを伝えるべく、関西を中心に親子で活動を行う。
(活動内容：IYC京都・京都ヨガ各スタジオ・クラス/ヨガ道/各指導者養成コース/大学ゼミ、中学校・保育園PTA等でのクラス開催他)

3月のスペシャルイベント「アシュタンガヨガ・ハタヨガ&瞑想 特別クラス」を開催します。
ヨガが初めての方、始めたばかりの方にも、
普段から練習している方、指導している方にも分かりやすい楽しい特別クラスです。

3月 3日(日) ハタヨガ&瞑想 特別クラス

11:00 ~ 12:30 (90分)

- * ヨガの基本的なポーズや呼吸を練習し、体に対する意識を高めていくクラスです。
- * 心や体を内側からリラックスさせていきましょう。
- * ゆっくりと丁寧な指導で、初心者の方にも、より深く学びたい、伝えたいという方にも最適です。

3月 3日(日) アシュタンガヨガ基礎 特別クラス

12:45 ~ 14:15 (90分)

- * アシュタンガヨガの練習に大切な呼吸法や、それぞれのアサナのポイントを丁寧に練習しましょう。
- * また、アサナの練習に取り組む時の意識の持ち方や、毎日の練習の仕方を楽しく見直しましょう。
- * ヨガが初めての方も、ポーズの順番を覚えていない方も、また、普段アシュタンガヨガを練習している方もご参加下さい。

参加費：1クラス 3,000円 (又はIYC京都・京都ヨガ各チケット)

参加費は当日直接お支払いください。

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:075-351-3311 FAX:075-861-6410
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)



IYC京都
International Yoga Center Kyoto

