

# 京都ヨガ・京都ヨガ

5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5月5日(日)



講師：アナオヨウコ（京都ヨガ・IYC京都 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：京都ヨガ・IYC京都各スタジオ・クラス/ヨガ道/各指導者養成コース/大学ゼミ、高等学校・中学校・保育園PTA等でのクラス開催他)

5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。

### 5月 5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。

### 5月 5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 (又は京都ヨガ・IYC京都各チケット)

参加費は当日直接お支払いください。

開催地：京都ヨガ・IYC京都 五条スタジオ  
お申込み、お問合せ：下記、京都ヨガまでご連絡下さい

京都ヨガ・IYC京都

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

