

# 京都ヨガ・IYC京都

10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10月6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、中学校・保育園PTA等でのクラス開催他)

10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。

### ■10月6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。

### ■10月6日(日) アシュタンガヨガ はじめてのマイソール特別クラス

12:45～14:15 (90分)

- \*アシュタンガヨガのマイソールスタイルでの練習の仕方をゆっくり丁寧に体験してみましょう。
- \*体の固い方も、普段からヨガを練習している方も、それぞれ自分のできる範囲で一緒に練習していきます。
- \*初めての方も、ふだんから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IYC京都までご連絡下さい。

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

