

京都ヨガ・IYC京都

7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7月21日(日)



講師：アナオユキコ（京都ヨガ・IYC京都講師 / KPJAYIアシュタンガヨガ正式指導者資格取得）

* KPJAYI：アシュタンガヨガの総本山 K.パタビ ジョイス アシュタンガヨガ研究所

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、母と共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・クラスにて、アシュタンガヨガ早朝マイソール、ハタヨガ&瞑想、やさしいヨガクラス担当
YOGACCO@KYOTO代表 御所ヨガ・鴨川ヨガ等ボランティア活動他

7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。

アナオユキコ：インドマイソールの「KPJAYI」にてシャラート ジョイス先生のもとで練習を重ねて、「KPJAYI」より、**京都で初めてアシュタンガヨガ正式指導者資格を取得。**
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、**身体や心を元気にするための分かりやすい楽しい特別クラス**を行ないます。

7月21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。

7月21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)

