

# 京都ヨガ・IYC京都

## 8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8月17,18日(土日)



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

8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。

## 8月17日(土) ゆるゆるアシュタンガヨガ 特別クラス

9:00 ~ 10:30 (90分)

- \* アシュタンガヨガの練習は大変でしんどいものだと思いませんか？
- \* アサナを楽しく練習して、心も身体もリラックスできる嬉しいものにする為に、ゆっくり無理なく練習してみましょう。
- \* 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。

## 8月18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。

## 8月18日(日) アシュタンガヨガはじめてのマイソールスタイル 特別クラス

12:45 ~ 14:15 (90分)

- \* アシュタンガヨガの伝統的な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。
- \* 体が固くても、順番を覚えていなくても、沢山アサナができなくても大丈夫です。楽しく優しく皆で練習していきましょう。
- \* 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



IYC 京都  
International Yoga Center Kyoto

