

# 京都ヨガ アシュタンガヨガ 基礎集中トレーニング(12時間) 第2回

2014年 12月7日, 14日(日)

12月、楽しく深める「アシュタンガヨガ基礎集中トレーニング 第2回」を開催します。  
トレーニングでは、アシュタンガヨガの総本山 KPJAYI(インド)で行なっている、  
アシュタンガヨガの考え方や練習の仕方を、一つずつ丁寧にしっかりと学んでいきます。

これからアシュタンガヨガを始めたい方や、アサナの練習への取り組み方を深く知りたい方、  
また、長く練習を続けている方や、指導している方など、どなたでもご参加ください。

※ 開催予定: 第1回(2014年9月)、第2回(2014年12月)、第3回(2014年1月)

※ 第2回のトレーニングは、第1回を受講された方を対象としています。

【日時】

2014年 12月7日(日)、14日(日)

【時間】 10:00-16:00 (2日間 計12時間)

【場所】 京都ヨガ・IYC京都 五条スタジオ  
京都市下京区河原町松原下ル植松町725-3 片岡ビル304

【定員】 20名

【参加料】 54,000円 (京都ヨガ・IYC京都講師: 40,000円)

【講師】 アナオヨウコ、アナオユキコ(京都ヨガ・IYC京都)



【内容】 アシュタンガヨガ基礎集中トレーニングでは、アシュタンガヨガの練習の始め方や、考え方を中心に、  
一つ一つのアサナ(ポーズ)の方向性や効果を学び、基礎からしっかりと練習していきます。  
また、自分のからだの長所や可能性を伸ばし、弱っている部分やゆがみを解消していく楽しい時間です。  
自分や家族を大切にしながら深めるヨガの素晴らしさをご一緒に感じていきましょう。

- KPJAYIから始まるアシュタンガヨガ
- アシュタンガヨガとは
  - ・ 生き方を大きく広げるアシュタンガヨガ
  - ・ 体力や精神力を高める練習について
- ヨガを長く続けるために
  - ・ 自分のための時間を見直す
  - ・ 生活習慣を見直す
- プライマリーシリーズの全てのアサナ
  - ・ アサナの練習のポイントと効果
  - ・ 自分のからだの特徴をつかむ
  - ・ 痛みやゆがみに対する取り組み方
  - ・ アサナによる身体の変化と心の変化
- 呼吸法と瞑想
  - ・ 毎日の呼吸法や瞑想の練習の始め方

【参加申込資格】

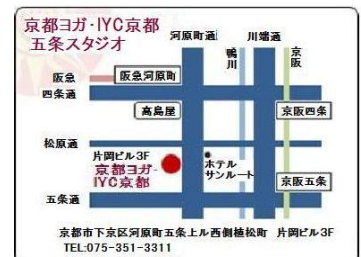
本コースの第1回を受講された方はどなたでも参加できます。  
コース最終日に修了書をお渡し致します。

【参加申込方法】

京都ヨガ・IYC京都のスタジオにて直接お申込み頂くか、お電話、又は、  
“【京都ヨガ】2014年12月「第2回」アシュタンガヨガ基礎集中トレーニング  
参加希望”と明記の上、氏名(フルネーム)・生年月日・ご住所・携帯番号を、  
京都ヨガ・IYC京都宛(下記メールアドレス)までお申込みください。

【お問合せ】 メール: [kyotoiyc@yahoo.co.jp](mailto:kyotoiyc@yahoo.co.jp)

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



## 京都ヨガ・IYC京都

住所: 京都市下京区河原町松原下ル植松町725-3 片岡ビル304

FAX: 075-861-6410 / E-mail: [kyotoiyc@yahoo.co.jp](mailto:kyotoiyc@yahoo.co.jp) / URL: <http://kyotoyogaiyckyoto.com/>

TEL: (代)075-351-3311