

# ハタヨガ&瞑想 特別講座

## 第13回 初級・中級

1月18日(土)

講師:アナオ ヨウコ

自分のからだの状態は心の動きと密接につながっています。

様々な角度から学びながら、これからの自分を見つけるための時間を過ごしましょう。

京都ヨガ・IYC京都ではヨガを深めるための講座(初級・中級)を年間を通じて毎月楽しく行なっています。

京都にて、初級・中級講座 (京都ヨガ・IYC京都)開講です。

ヨガが初めての方も、ヨガが大好きな方はどなたでも受講できます。

### ■1月18日(土) 第13回 心と体のバランスをとるために 参加料 7,500円

13時~16時 (3時間)

ヨガを深めるために身体の仕組みや生活の仕方を学びます。

第13回は、バランスをとるといふ観点から、心とからだを見直していきます。

\*1回のみ受講可。予約不要ですので直接ご参加下さい。

### ■1月18日(土) ハタヨガ&瞑想講座 中級 参加料 5,000円

16時15分~18時15分 (2時間)

ディスカッションや瞑想を中心に、自分の考え方や生活の仕方を見直して積極的にヨガを深めていきます。

\*初級と併せて参加下さい。継続参加ご希望の方はご相談下さい。

#### ◆ハタヨガ&瞑想講座

ヨガをより深く理解していくための座学を中心とした講座です。

身体の仕組みや働き、心の持ち方、生活の仕方等、一年を通してあなたのヨガを丁寧に深めていきましょう。

どなたでもご参加下さい。(48時間修了者 修了証授与)

(初級)毎月3時間

(中級)毎月2時間 (瞑想・ディスカッションを中心に深めていきます)

#### 2012~2014年 ハタヨガ&瞑想講座 (第5期生)

#### 初級

第14回 3月15日(土) 13時~16時 痩せやすい体質と太りやすい体質

第15回 4月21日(土) 13時~16時 家族と社会

\*毎月1回(土)3時間 参加料各7,500円

\*1回のみ、途中月参加可

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・IYC京都でご連絡下さい。

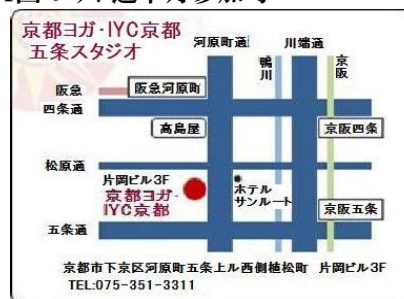
京都ヨガ・IYC京都

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)



#### 2014年ハタヨガ&瞑想特別講座日程 (京都・福岡)

京都ヨガ・IYC京都

初級 13時~16時

中級 16時15分~18時15分

2014/1/18(土)

2014/3/15(土)

2014/4/19(土)

IYC福岡

初級 13時~16時

中級 16時15分~19時15分