

2014春

簡単ヨガ指導者養成コース ■ 土日2日間コース: 3/29(土), 30(日) ■ 平日3日間コース: 4/23(水)~25(金)



KYOTO YOGA



か ん た ん

ヨ ガ

毎日できる
基本のハタヨガ

簡単ヨガ

指導者養成コース

(基本のハタヨガを学ぶ)

平日開催の
3日間コースも
追加決定!

3/29 (土), **30** (日)

AM 10:00 ~ PM 5:30 (2日間 全15時間)

4/23 (水), **24** (木), **25** (金)

PM 0:30 ~ PM 5:30 (3日間 全15時間)



KYOTO YOGA

◆簡単ヨガの特徴◆

KYOTO YOGA

か ん た ん
ヨ ガ 京都 ヨガ

簡単ヨガ
(基本のハタヨガ)
指導者養成コース
プログラム
(15時間)

- 毎日の整え方
食事、生活の基本
- 基本のハタヨガ
スタンディング、
シッティング、
太陽礼拝
- 毎日の呼吸法
- 毎日の練習方法
- わかりやすい指導の
仕方
- ヨガを学ぶための
大切なポイント

★ 修了された方には
認定書をお渡しいたします。

1

■ これからの、元気なからだと心のため。
元気な体を作るには毎日続けられること、そして、長くつづけられることが大切です。
やさしい運動や深呼吸で、体と心のバランスをゆっくり整えましょう。

2

■ どなたでもはじめやすい。
いくつでも、男性も、女性も、またお子さんからお年寄りの方までどなたでも、
自分のペースでゆっくり始めましょう。

3

■ からだが固くてもだいじょうぶ。
とても運動が苦手な方や、まったくヨガをしたことがない方でも大丈夫。
ゆっくりと丁寧に説明を聞きながら、安心して楽しく練習しましょう。

- 受講料: 105,000円 (京都ヨガ・IYC京都講師 84,000円)
- 参加資格: ヨガが大好きな方、本格的なヨガを学びたい方はどなたでも参加できます。
- お申込み・お問い合わせ: 下記までご連絡ください。

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

URL: <http://kyotoyogaiyckyoto.com/>

FAX: 075-861-6410 / E-mail: kyotoiyc@yahoo.co.jp

京都ヨガ



IYC 京都
International Yoga Center Kyoto

TEL: 075-351-3311