

# IYCキレイになるヨガ

## 指導者養成コース

2014年 12/10(水)～12(金) (平日3日間コース)



京都ヨガ・IYC京都

### 京都ヨガ・IYC京都の特別プログラム

京都ヨガ・IYC京都においてIYCキレイになるヨガビギナークラスとして、呼吸の仕方やアサナ(ポーズ)と、ヨガを始める準備をするための流れを学びましょう。コース最終試験合格者にはキレイになるヨガ初心者クラス指導資格証を発行いたします。キレイになるヨガクラスは、運動不足の方や、運動が苦手な方がヨガを始める前の準備となるやさしいプログラムです。ヨガのアサナをベースに初心者向けにアレンジされた楽しくスポーツ感覚で行えるものです。

#### □ プログラム構成

- ①キレイになる太陽礼拝 ②スタンディング
- ③シットイング ④寝ながらのストレッチ
- ⑤リラックスのポーズ
- ⑥ヨガを学ぶ為の基本的な考え方
- ⑦ヨガと健康について

#### 参加後の特典

- ①試験の結果合格者には、IYCキレイになるヨガ指導資格証明書授与
  - ②IYCコミュニティーメンバー登録制度申込可
- プログラム詳細は [kyotoiyc@yahoo.co.jp](mailto:kyotoiyc@yahoo.co.jp)  
Yoko Anao宛にお問合せ下さい。

日程: 12月10日(水) 13:00～17:00  
12月11日(木) 13:00～17:00  
12月12日(金) 13:00～17:00

(4時間×3日間 計12時間)

指導 アナオヨウコ(京都ヨガ・IYC京都)  
参加費 66,800円(税込)  
(キレイになるヨガテキスト込)  
定員 20名  
申込 京都ヨガ・IYC京都 五条スタジオ  
(定員になり次第締め切ります)

会場 京都ヨガ・IYC京都 五条スタジオ  
参加資格

多少ヨガの経験がある方またはこれからヨガをはじめたい方、身体の健康な方、性格の明るい方、男女・年齢制限無し

■お申し込み、お問合せは、下記まで。  
京都ヨガ・IYC京都  
京都市下京区  
河原町松原下ル西側  
片岡ビル3階

TEL: 075-351-3311

FAX: 075-861-6410

E-mail: [kyotoiyc@yahoo.co.jp](mailto:kyotoiyc@yahoo.co.jp)

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

京都ヨガ



IYC京都

International Yoga Center Kyoto

