

京都ヨガ・IYC京都

1月のスペシャルイベント

女性のためのハタヨガ・アシュタンガヨガ 特別クラス

(男性もご参加ください。)

1月5日(日)



◆講師：アナオヨウコ (京都ヨガ・IYC京都主宰)

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/ヨガ道/各指導者養成コース/大学ゼミ、高校総合学習、中学校・保育園PTA等でのクラス開催他)

秋のスペシャルイベント「女性のためのハタヨガ・アシュタンガヨガ 特別クラス」を開催します。
女性のからだや気持ちを大切にするために、
また、からだや心の痛い時や、男性も行なえるヨガのクラスです。
ヨガが初めての方、始めたばかりの方、普段から練習している方、指導している方もご参加下さい。

■1/5(日) 女性のためのハタヨガ 特別クラス

11:00～12:30 (90分)

- *からだにやさしいポーズと呼吸の練習で、女性のからだや気持ちの様々な時を丁寧に整えていきます。
- *生理中や妊娠中、また、からだや心が痛い時、そして、元気な時も、深く整える穏やかな時間を過ごしましょう。
- *ゆっくりと丁寧な指導で、まったく初めての方も、何歳でも、また女性だけでなく男性にもご参加頂けます。

■1/5(日) 女性のためのアシュタンガヨガ 特別クラス

12:45～14:15 (90分)

- *アシュタンガヨガの練習を、からだや気持ちの状態に合わせて前向きに続けていくための時間です。
- *ゆっくりと深い呼吸やアサナ(ポーズ)の練習をしながら、内側から楽しく整えていきましょう。
- *まったく初めての方も、体の固い方も、普段からヨガを練習している方もご参加ください。

◆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

(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)



IYC京都
International Yoga Center Kyoto

