

京都ヨガ・IYC京都

3月のスペシャルイベント アシュタンガヨガ 特別クラス

2014年3月9、16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、中学校・保育園PTA等でのクラス開催他)

3月のスペシャルイベント「アシュタンガヨガ 特別クラス」を開催します。
ヨガが初めての方、始めたばかりの方にも、
普段から練習している方、指導している方にも分かりやすい楽しい特別クラスです。

■3月9日(日) アシュタンガヨガ はじめてのマイソール特別クラス

12:45～14:15 (90分)

- *アシュタンガヨガのマイソールスタイルでの練習の仕方をゆっくり丁寧に体験してみましょう。
- *体の固い方も、普段からヨガを練習している方も、それぞれ自分のできる範囲で一緒に練習していきます。
- *初めての方も、ふだんからアシュタンガヨガを練習している方もご参加下さい。

■3月16日(日) アシュタンガヨガ基礎 特別クラス

12:45～14:15 (90分)

- *アシュタンガヨガの練習に大切な呼吸法や、それぞれのアサナのポイントを丁寧に練習しましょう。
- *また、アサナの練習に取り組む時の意識の持ち方や、毎日の練習の仕方を楽しく見直しましょう。
- *ヨガが初めての方も、ポーズの順番を覚えていない方も、また、普段アシュタンガヨガを練習している方もご参加下さい。

◆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IYC京都までご連絡下さい。

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)

