

真夏のスペシャルイベント

アシュタンガヨガ・ハタヨガ&瞑想
特別クラス + 持ち寄りパーティ開催

2014年8月3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)

真夏のヨガ チャレンジ

暑い夏、体を癒し、心の温まるヨガを穏やかに練習する特別な時間です。

ヨガのクラスは、どなたでも一緒に始められる、そして、長く続けられることが素晴らしい特長。

みなさんと一緒に、夏の暑さに負けない元気な体と心のための楽しい時間を過ごしましょう。

8/3 (日) ハタヨガ&瞑想 特別クラス

■ 11:00~12:30

- * ヨガの基本的なポーズや呼吸を練習し、体に対する意識を高めていくクラスです。
- * 心や体を内側からリラックスさせていきましょう。
- * ゆっくりと丁寧な指導で、初心者の方にも、より深く学びたい、伝えたいという方にも最適です。

8/3 (日) アシュタンガヨガ基礎 特別クラス

■ 12:45~14:15

- * 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、普段練習している方もご参加下さい。

8/3 (日) + みんなで楽しむ真夏の持ち寄りパーティ (どなたでもご参加ください)

無料

■ 14:30~16:00

- * 持ち寄りパーティだけでもOK! 京都ヨガで練習している方はどなたでもご参加ください。
- * ご家族、友人の皆様もお誘いください、一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

◆参加費： 1クラス 3,000円 又は京都ヨガ・IYC京都 各月謝・チケット

◆開催地： 京都ヨガ・IYC京都 五条スタジオ

◆ご予約・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

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)

