

# 京都ヨガ・IYC京都

1月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

2014年1月11, 19日(土日)



◆講師：アナオユキコ（京都ヨガ・IYC京都講師 / KPJAYIアシュタンガヨガ正式指導者資格取得）  
\*KPJAYI：アシュタンガヨガの総本山 K.パタビ ジョイス アシュタンガヨガ研究所  
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、母と共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・クラスにて、アシュタンガヨガ早朝マイソール、ハタヨガ&瞑想、やさしいヨガクラス担当  
YOGACCO@KYOTO代表 御所ヨガ・鴨川ヨガ等ボランティア活動他

1月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」を開催します。

アナオユキコ：インド マイソールの「KPJAYI」にてシャラート ジョイス先生のもとで練習を重ねて、「KPJAYI」より、京都で初めてアシュタンガヨガ正式指導者資格を取得。  
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、身体や心を元気にするための分かりやすい楽しい特別クラスを行ないます。

### ■1月11日(土) ゆるゆるアシュタンガヨガ 特別クラス

14:30~16:00 (90分)

- \*アシュタンガヨガの練習は大変でしんどいものだと思いませんか？
- \*アサナを楽しく練習して、心も身体もリラックスできる嬉しいものにする為に、ゆっくり無理なく練習してみましょう。
- \*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。

### ■1月19日(日) ハタヨガ&瞑想 特別クラス

11:00~12:30 (90分)

- \*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。

### ■1月19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)

