

# YOGA

## やさしいヨガ

### 指導者養成コース

2015

7/19,25,26  
(日,土,日)

KYOTO YOGA  
HUMANE  
YOGA  
2015

KYOTO YOGA  
HUMANE YOGA  
TEACHERS  
TRAINING 2015

日程: 2015年7月19, 25, 26日  
時間: 10:00~17:00 (全21時間)  
参加料: 129,600円  
(京都ヨガ・IYC京都講師 108,000円)

講師: アナオヨウコ (京都ヨガ・IYC京都主宰)  
参加資格:  
京都ヨガ ハタヨガ&瞑想講座(初級・中級) 修了者等、  
\*これからハタヨガの講師として、  
自らを高めて学びたい方はご相談ください。



からだに、  
こころに、  
やさしく、美しい

伝統的なハタヨガのポーズは、  
美しく、やさしく、  
私たちのこころとからだを、  
整えていきます。

やさしく、深く、ゆっくりと、  
内側へしみ込むヨガを  
続けていきましょう。

「京都ヨガ やさしいヨガ」では、  
本格的なヨガのポーズを、  
大切に深く練習します。

#### 【コース内容】

- ハタヨガとは
- 体力や精神力を高める練習
- ヨガを長く続けるために
- 「やさしいヨガ」のプログラム
- ハタヨガの主要な10ポーズと、  
深く理解するための練習のポイント
- 初めての方や、深く学びたい方に  
わかりやすい丁寧な指導の行い方
- ヨガの指導者として進むための  
方向性や、在り方
- \*ヨガの講師として、自らを高める  
素晴らしい機会として下さい。

#### ●お申込み・お問合せ:

#### 京都ヨガ・IYC京都

住所: 京都市下京区河原町松原下ル植松町725-3 片岡ビル304  
TEL: (代)075-351-3311  
FAX: 075-861-6410  
E-mail: kyotoyoga@yahoocoo.jp  
URL: <http://kyotoyogaiycykyoto.com/>

京都ヨガ

IYC 京都  
International Yoga Center Kyoto