京都ヨガ

ハタヨガ＆瞑想　特別講座（全10回）

特別5時間

第1回　初級・中級

2015年5月16日（土）

講師：アナオ　ヨウコ

ヨガを深く知るために必要な知識を分かりやすく、楽しく、丁寧に学ぶ特別講座です。
今期は、特別5時間の開催。集中した10ヶ月間を通して、座学を中心に学ぶ機会です。
自分のからだの状態は心の動きと密接につながっていることを、
様々な角度から学びながら、これからの自分を見つけるための時間を過ごしましょう。

京都ヨガではヨガを深めるための講座（初級・中級）を年間を通じて毎月楽しく行なっています。
ヨガが初めての方も、ヨガが大好きな方はどなたでもご参加ください。
全48時間修了された方は修了書をお渡しいたします。

■5月16日（土）第1回　あなたのヨガの始まり、身体の痛みと暮らし方

12：30～17：30　（5時間）（要予約）　　参加料　12,500円

第1回は、あなたのヨガのはじまりを様々な角度からみつめていきます。
また、身体の痛みや暮らし方から身体と心のつながりを感じていきましょう。
＊1回のみの受講可。参加ご希望の方は、スタジオにて直接、又はメール、電話にてお申し込みください。

■5月16日（土）　ハタヨガ＆瞑想講座　中級

17：30～19：30　（2時間）（要予約）　　参加料　5,000円

ヨガの八支則や考え方を学び、また、言葉や話し方を磨くための中級講座です。
ディスカッションや瞑想を中心に、自分の考え方や生活の仕方を見直して積極的にヨガを深めていきます。
＊初級と併せて参加下さい。継続参加ご希望の方はご相談下さい。

2015～2016年　ハタヨガ＆瞑想講座　（第7期生）

初級

5月16日	第1回	あなたのヨガの始まり、身体の痛みと暮らし方
6月20日	第2回	呼吸の働きとアサナ2
7月18日	第3回	夏の身体と暮らし方、呼吸の働きとアサナ
8月15日	第4回	睡眠と食生活について
9月19日	第5回	心と体の持久力を高める
10月17日	第6回	女性のからだとアサナ
11月21日	第7回	冬の身体と暮らし方
12月19日	第8回	心と体のバランスをとるために
1月16日	第9回	痩せやすい体質と太りやすい体質
2月20日	第10回	家族と社会（言葉と規則）心と体の調和と広がりを求めて　（最終日のみ3時間）

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
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）