

2015年 9/29,30,10/1(火水木) 平日コース 追加開催



KYOTO YOGA



か ん た ん

ヨ ガ

毎日できる  
基本のハタヨガ

# 簡単ヨガ 指導者養成コース

(基本のハタヨガを学ぶ)



9/29(火), 30(水), 10/1(木)

AM10:00~PM3:00(全15時間)

(平日コース追加開催)



KYOTO YOGA

◆簡単ヨガの特徴◆

KYOTO YOGA

か ん た ん  
ヨ ガ 京都 ヨガ

簡単ヨガ  
(基本のハタヨガ)  
指導者養成コース  
プログラム  
(15時間)

1

■これからの、元気なからだところのために。

元気な体を作るには毎日続けられること、そして、長くつづけられることが大切です。  
やさしい運動や深呼吸で、体と心のバランスをゆっくり整えましょう。

2

■どなたでもはじめやすい。

いくつでも、男性も、女性も、またお子さんからお年寄りの方までどなたでも、  
自分のペースでゆっくり始めましょう。

3

■からだ固くてもだいじょうぶ。

とても運動が苦手な方や、まったくヨガをしたことがない方でも大丈夫。  
ゆっくりと丁寧に説明を聞きながら、安心して楽しく練習しましょう。

■受講料: 108,000円 (京都ヨガ・IYC京都講師 86,400円)

■参加資格: ヨガが大好きな方、本格的なヨガを学びたい方はどなたでも参加できます。

■お申込み・お問い合わせ: 下記までご連絡ください。

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

URL: <http://kyotoyogaiyckyoto.com/>

FAX: 075-861-6410 / E-mail: [kyotoiyc@yahoo.co.jp](mailto:kyotoiyc@yahoo.co.jp)

京都ヨガ



IYC京都  
International Yoga Center Kyoto

- 毎日の整え方  
食事、生活の基本
  - 基本のハタヨガ  
スタンディング、  
シッティング、  
太陽礼拝
  - 毎日の呼吸法
  - 毎日の練習方法
  - わかりやすい指導の  
仕方
  - ヨガを学ぶための  
大切なポイント
- ★修了された方には  
認定書をお渡しいたします。

TEL: 075-351-3311