



KYOTO YOGA



ら

く

ら

く

シ

ニ

ア

ヨガ

60~80才から
ヨガを始めよう

らくらく

シニアヨガ

指導者養成コース

10/24(土), 25(日)

10/24(土) PM 0:30~PM7:00

10/25(日) AM10:00~PM6:30(全15時間)



KYOTO YOGA

◆らくらくシニアヨガ プログラムの特長◆

KYOTO YOGA

らくらく
シニアヨガ

シニアヨガ
指導者養成コース
プログラム
(15時間)

- 年齢に合わせた生活の基本と留意点
- 簡単な呼吸法
- 毎日できる基本のポーズ
- ポーズの選び方

- わかりやすい指導の仕方と注意点
- 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。

1

■お父さん、お母さんから、おじいちゃん、おばあちゃんまで。年齢や性別にかかわらず、どなたでもゆっくり始められます。初めての方も、また、ご家族と一緒に参加できます。

2

■いすに座ったままでも大丈夫。正座やあぐらが苦手な方や、からだが固い方のために、簡単な呼吸の練習を中心に、できる範囲でからだを動かします。

3

■安心して、毎日、長くつづけやすい。自分のできるポーズの形を選んでおこなえるので、いきいきとした毎日のために、長くつづけやすいプログラムです。

■受講料: 108,000円 (京都ヨガ・IYC京都講師 86,400円)

■受講資格: ヨガの指導者資格、及び指導経験をお持ちの方等

■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

京都ヨガ



IYC京都

International Yoga Center Kyoto

TEL: 075-351-3311