

アシュタンガヨガ・ハタヨガ&瞑想 特別 6Days

2015年1月4~9日(日~金)



◆講師：アナオヨウコ（京都ヨガ・IYC京都主宰）

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/ヨガ道/各指導者養成コース/大学ゼミ、中学校・保育園PTA等でのクラス開催他)

毎日のヨガ 1週間チャレンジ

日曜日の早朝フルプライマリーから、火~金の早朝マイソールの練習。(1/5(月)はムーンデイ休講・7:30~特別クラス)

また、体と心をゆつくりと癒す、女性のためのヨガ、ゆるゆるアシュタンガヨガ、呼吸と瞑想特別クラスなど。

毎日の練習に取り組むために生活のあり方を見直して、1週間の体の変化と心の成長を体験する機会です。

ヨガが初めての方、普段から練習している方、また指導している方もご参加ください。

1/4 (日)

■7:30~9:00 アシュタンガヨガ 早朝フルプライマリー 特別クラス

予約制

*アシュタンガヨガのプライマリーシリーズを、分かりやすい日本語の丁寧なガイドに合わせて練習します。
*体の固い方も、普段からヨガを練習している方も、自分のできる範囲で一緒に練習しましょう。

■11:00~12:30 女性のための 男性のためのハタヨガ 特別クラス

*からだにやさしいポーズと呼吸の練習で、女性のからだや気持ちの様々な時を丁寧に整えましょう。
*生理中や妊娠中、また、からだや心が痛い時、そして元気な時も深く整える穏やかな時間を過ごしましょう。
*本格的なヨガのアサナをゆつくり丁寧に指導しますので、まったく初めての方も、何歳でもご参加頂けます。

■12:45~14:15 ゆるゆるアシュタンガヨガ 特別クラス

*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、ゆつくり練習してみましょ。

1/5(月)ムーンデイ休講

1/6 (火)

1/7 (水)

1/8 (木)

1/9 (金)

■7:00~9:00 アシュタンガヨガ 早朝マイソールスタイル 特別クラス

予約制

*スタート時間を選択ください。①6:30~(特別) ②7:00~ ③7:30~
*マイソールスタイルでの練習を、ゆつくり丁寧に毎日続ける体験をしてみましょ。
*体の固い方も、普段からヨガを練習している方も、それぞれ自分のできる範囲で一緒に練習しましょう。

1/5 (月)

■7:30~9:00 ムーンデイ特別クラス (アサナと呼吸と集中)

予約制

*アシュタンガヨガの基本のアサナと呼吸の集中練習。また、毎日の練習の仕方等について学びましょ。
*ヨガが初めての方から、長く続けている方までどなたでも参加できます。

◆参加費： 1クラス 3,000円 又は京都ヨガ・IYC京都 各月謝・チケット

◆開催地： 京都ヨガ・IYC京都 五条スタジオ

◆ご予約・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

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)

京都ヨガ

IYC京都
International Yoga Center Kyoto

