

アシュタンガヨガ・ハタヨガ & 瞑想 特別 6Days

2015年10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、月～金の早朝マイソールの練習と、

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。

10/4 (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

アシュタンガヨガ基礎 特別クラス

*アシュタンガヨガの練習に大切な呼吸法や、それぞれのアサナのポイントを丁寧に練習しましょう。

*また、アサナの練習に取り組む時の意識の持ち方や、毎日の練習の仕方を楽しく見直しましょう。

10/5 (月)

10/6 (火)

10/7 (水)

10/8 (木)

10/9 (金)

■7:00～9:00

アシュタンガヨガ はじめての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う。

*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。

◆参加費： 1クラス 3,000円 又は京都ヨガ・IYC京都 毎月謝・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)

