

# 京都ヨガ・IYC京都

## 5月のスペシャルイベント

# ゆるゆるアシュタンガヨガ 特別クラス

【要予約】床ヨガ  
2015年5月16日(土)



◆講師：アナオユキコ（京都ヨガ・IYC京都講師）

\* KPJAYI：アシュタンガヨガの総本山 K.パタビ ジョイス アシュタンガヨガ研究所

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、母と共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・クラスにてアシュタンガヨガ早朝マイソール、ハタヨガ&瞑想、やさしいヨガ、女性のためのヨガクラス担当

YOGACCO@KYOTO代表 御所ヨガ・鴨川ヨガ等ボランティア活動他

インドの「KPJAYI」にてシャラート・ジョイス先生のもとで練習を重ね、「KPJAYI」より京都で初めてアシュタンガヨガ正式指導者資格取得。

## 京都ヨガの夏の風物詩「床ヨガ」

京都鴨川の納涼床で毎年行なっている特別なヨガクラスです。

青い空や鴨川から吹きぬける心地よい風を受けながら、自然と一体になったヨガの時間を過ごしましょう。

丁寧な指導とゆっくりとした時間の中で、自分自身のヨガを見つめていきましょう。

## 5/16 (土) 床ヨガ ゆるゆるアシュタンガヨガ 特別クラス

■ 9:30スタジオ集合 開始 10:00~11:30(90分) 定員:15名

※雨天時はスタジオまたは佛沙羅館さんでの特別クラスとなります。終了後、タイカレーランチ会自由参加♪

\* 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、ゆっくり無理なく練習してみましょう。

\* ヨガが初めての方も、ポーズの順番を覚えていない方も、また、普段アシュタンガヨガを練習している方もご参加下さい。

◆参加費： 特別 2,100円 (又は京都ヨガ・IYC京都各チケット)

\* 参加費は当日直接お支払いください。

◆会場： 佛沙羅館 納涼床

◆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

URL：http://www.kyotoyoga.org/ kyotoyogaiyckyoto.com

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)



IYC京都

International Yoga Center Kyoto

