

# 京都ヨガ

## ハタヨガ&瞑想 特別講座(全12回)

特別4時間

### 第5回 初級・中級

2016年8月20日(土)

講師:アナオ ヨウコ

ヨガを深く知るために必要な知識を分かりやすく、楽しく、丁寧に学ぶ特別講座です。今期は、特別4時間の開催。12ヶ月間を通して、座学を中心に学ぶ機会です。自分のからだの状態は心の動きと密接につながっていることを、様々な角度から学びながら、これからの自分を見つけるための時間を過ごしましょう。

京都ヨガではヨガを深めるための講座(初級・中級)を年間を通じて毎月楽しく行なっています。ヨガが初めての方も、ヨガが大好きな方はどなたでもご参加ください。全48時間修了された方は修了書をお渡しいたします。

### ■8月20日(土) 第5回 睡眠と食生活について

12:30~16:30 (4時間) (要予約)

参加料 10,800円

第5回は、心地よい「眠り」について、また、毎日の「食」の在り方を見直して消化の働きなどを見つめましょう。  
\*1回のみ受講可。参加ご希望の方は、スタジオにて直接、又はメール、電話にてお申し込みください。

### ■8月20日(土) ハタヨガ&瞑想講座 中級

17:00~19:00 (2時間) (要予約)

参加料 5,400円

ヨガの八支則や考え方を学び、また、言葉や話し方を磨くための中級講座です。ディスカッションや瞑想を中心に、自分の考え方や生活の仕方を見直して積極的にヨガを深めていきます。  
\*初級と併せて参加下さい。継続参加ご希望の方はご相談下さい。

#### 2016~2017年 ハタヨガ&瞑想講座 (第8期生)

##### 初級

4月16日	第1回	あなたのヨガの始まり、身体の痛みと暮らし方
5月21日	第2回	呼吸の働きとアサナ
6月18日	第3回	身体の仕組みと心をつつめる(1)
7月16日	第4回	夏の身体と暮らし方
8月20日	第5回	睡眠と食生活について
9月17日	第6回	心と体の持久力を高める
10月15日	第7回	身体の仕組みと心をつつめる(2)
11月19日	第8回	心の状態のからだへの影響
12月17日	第9回	女性のからだとアサナ
1月21日	第10回	心と体のバランスをとるために
2月18日	第11回	痩せやすい体質と太りやすい体質
4月15日	第12回	心と体の調和と広がり求めて

開催地：京都ヨガ・IYC京都 五条スタジオ  
お申込み、お問合せ：下記、京都ヨガまでご連絡下さい。

### 京都ヨガ

TEL:075-351-3311 FAX:075-861-6410

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)

