

# 京都ヨガ アシュタンガヨガ基礎集中トレーニング (全36時間)

2016年5, 6月(土日開催)

アシュタンガヨガの総本山 KPJAYI(インド)で行なわれているアシュタンガヨガの考え方や、練習の仕方を基礎から一つずつ丁寧に楽しく学びましょう。

※ 第1回のみ、第1、2回のみを受講する事も、全3回を通して学ぶこともできます。

【日時】	第1回	4月30日(土)、5月1日(日)	(12時間)
	第2回	5月28日(土)、29日(日)	(12時間)
	第3回	6月4日(土)、5日(日)	(12時間)



【時間】 13:00-19:00 (6日間 計36時間)

【場所】 京都ヨガ・IYC京都 五条スタジオ  
京都市下京区河原町通松原下ル植松町725-3 片岡ビル305

【定員】 20名

【参加料】 全3回 160,000円 (京都ヨガ・IYC京都講師: 120,000円)  
\*1回のみ 54,000円 (京都ヨガ・IYC京都講師: 40,000円)

【講師】 アナオヨウコ、アナオユキコ(京都ヨガ・IYC京都)

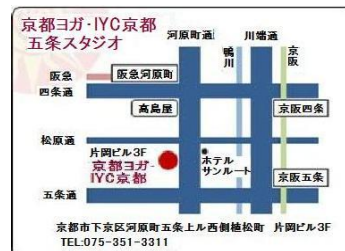
【内容】 アシュタンガヨガ基礎集中トレーニングでは、アシュタンガヨガの練習の始め方や、考え方を中心に、一つ一つのアサナ(ポーズ)の方向性や効果を学び、基礎からしっかりと練習していきます。また、自分のからだの長所や可能性を伸ばし、弱っている部分やゆがみを解消していく楽しい時間です。自分や家族を大切にしながら深めるヨガの素晴らしさを一緒に感じていきましょう。

- KPJAYIから始まるアシュタンガヨガ
- アシュタンガヨガとは
  - ・ 生き方を大きく広げるアシュタンガヨガ
  - ・ 体力や精神力を高める練習について
- ヨガを長く続けるために
  - ・ 自分のための時間を見直す
  - ・ 生活習慣を見直す
- プライマリーシリーズの全てのアサナ
  - ・ アサナの練習のポイントと効果
  - ・ 自分のからだの特徴をつかむ
  - ・ 痛みやゆがみに対する取り組み方
  - ・ アサナによる身体の変化と心の変化
- 呼吸法と瞑想
  - ・ 毎日の呼吸法や瞑想の練習の始め方

【参加資格】 ヨガの練習を始めたばかりの方や、すでにヨガのインストラクターをしている方などどなたでも参加出来ます。コース最終日に修了書をお渡し致します。

【参加方法】 京都ヨガ・IYC京都のスタジオにて直接お申込み頂くか、お電話、又は、「【京都ヨガ】2016年5月 アシュタンガヨガ基礎集中トレーニング「第1~3回」の参加希望」を明記の上、氏名(フルネーム)・生年月日、ご住所・携帯番号を、メールにてお申込みください。

【お問合せ】 メール: [kyotoiyc@yahoo.co.jp](mailto:kyotoiyc@yahoo.co.jp)  
電話: 075-351-3311



## 京都ヨガ・IYC京都

住所: 京都市下京区河原町通松原下ル植松町725-3 片岡ビル305

FAX: 075-861-6410 / E-mail: [kyotoiyc@yahoo.co.jp](mailto:kyotoiyc@yahoo.co.jp) / URL: <http://kyotoyogaiyckyo.com/>

TEL: (代)075-351-3311