



KYOTO YOGA  
心から健康に 京都ヨガ

# YOGA

## 美しいハタヨガ

指導者養成コース

2016

4/17,23,24  
(日,土,日)

美しく、  
しなやかな、  
からだところを、  
求めて

美しいからだは、  
健康でバランスのとれた状態。  
それは、内側から輝いて、  
自然に外側へと溢れていきます。

美しいところは、  
自分自身の持っている能力を  
認めて、ゆとりのある状態。  
穏やかで前向きな生活へと  
つながります。

「美しいハタヨガ」は、  
スタンディングのアサナを中心に、  
流れる様にしなやかに練習します。

【コース内容】

- 美しいハタヨガとは
- 深い呼吸をするための呼吸法
- 「美しいハタヨガ」のプログラム
- ハタヨガ深く理解するためのポイント
- わかりやすい丁寧な指導の行い方
- ヨガの指導者として進むための方向性や、在り方など。

KYOTO YOGA  
BEAUTIFUL YOGA  
TEACHERS  
TRAINING 2016

日程： 4月17, 23, 24日(日土日)  
時間： 10:30～17:30 (全21時間)  
参加料： 129,600円  
(京都ヨガ・IYC京都講師 108,000円)

講師：アナオヨウコ (京都ヨガ・IYC京都主宰)

参加資格：

どなたでもヨガが大好きな方は受講できます。  
コースの最終日は、認定試験があります。

\* 講師認定後は、  
美しいハタヨガ講師認定証を授与。  
各地にて、京都ヨガ 美しいハタヨガクラスを  
開講できます。詳細はご相談下さい。

●お申込み・お問合せ：  
京都ヨガ・IYC京都

住所：京都市下京区河原町松原下ル  
植松町725-3 片岡ビル304

TEL：(代)075-351-3311

FAX：075-861-6410

E-mail：kyotoiyc@yahoo.co.jp URL：http://kyotoyogaiyckyoto.com/



京都ヨガ

IYC京都  
International Yoga Center Kyoto