



か

ん

た

ん

ヨ

ガ

毎日できる 基本のハタヨガ

簡単ヨガ 指導者養成コース

(基本のハタヨガを学ぶ)



9/28(水), 29(木), 30(金)



PM0:30~PM5:30(全15時間)

KYOTO YOGA

◆簡単ヨガの特徴◆

KYOTO YOGA

かんたん
ヨガ 京都 ヨガ

簡単ヨガ
(基本のハタヨガ)
指導者養成コース
プログラム
(15時間)

- 毎日の整え方
食事、生活の基本
- 基本のハタヨガ
スタンディング、
シッティング、
太陽礼拝
- 毎日の呼吸法
- 毎日の練習方法
- わかりやすい指導の
仕方
- ヨガを学ぶための
大切なポイント

★ 修了された方には
認定書をお渡しいたします。

1

■ これからの、元気なからだとこころのために。

元気な体を作るには毎日続けられること、そして、長くつづけられることが大切です。
やさしい運動や深呼吸で、体と心のバランスをゆっくり整えましょう。

2

■ どなたでもはじめやすい。

いくつでも、男性も、女性も、またお子さんからお年寄りの方までどなたでも、
自分のペースでゆっくり始めましょう。

3

■ からだが固くてもだいじょうぶ。

とても運動が苦手な方や、まったくヨガをしたことがない方でも大丈夫。
ゆっくりと丁寧に説明を聞きながら、安心して楽しく練習しましょう。

■ 受講料: 108,000円 (京都ヨガ・IYC京都講師 86,400円)

■ 参加資格: ヨガが大好きな方、本格的なヨガを学びたい方はどなたでも参加できます。

■ お申込み・お問い合わせ: 下記までご連絡ください。

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

URL: <http://kyotoyogaiyckyo.com/>

FAX: 075-861-6410 / E-mail: kyotoiyc@yahoo.co.jp

京都ヨガ



IYC京都
International Yoga Center Kyoto