



# 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、元気なからだと心のため。

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://kyotoyogaiyckyoto.com/>

FAX: 075-861-6410 / E-mail: [kyotoiyc@yahoo.co.jp](mailto:kyotoiyc@yahoo.co.jp)

京都ヨガ



IYC京都  
International Yoga Center Kyoto