



KYOTO YOGA  
心から健康に 京都ヨガ

京都ヨガ 28周年記念

# アシュタンガヨガ 特別ワークショップ 2016

8/21(日)

真夏のひととき、  
ゆっくり深まる極上のヨガ



KYOTO YOGA ASHTANGA YOGA  
SUMMER SPECIAL EVENT 2016

申込要

2016年8月21日(日)

13:00～16:00 (3時間) (開場12:50)

参加料: 5,400円 (京都ヨガ講師 4,000円)

特別3時間プログラム

アシュタンガヨガ プライマリー・アサナのポイント・集中呼吸法他

講師

アナオ ヨウコ (京都ヨガ主宰)  
アナオユキコ (KPJAYI正式指導者)

特別  
会場

メルパルク京都 4階研修室  
(JR京都駅 烏丸中央改札口より東側)

■お申込み・お問合せ 京都ヨガ・IYC京都 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 E-mail:kyotoiyc@yahoo.co.jp URL:http://kyotoyogaiyckyoto.com/

京都ヨガ

IYC京都  
International Yoga Center Kyoto



KYOTO YOGA  
心から健康に 京都ヨガ

# アシュタンガヨガ特別ワークショップ2016

## 8/21(日)13:00~16:00

申込要



ゆっくりとした穏やかな呼吸と  
丁寧なアサナの「極上のヨガ」



アシュタンガヨガのプライマリーの練習と、  
より深める集中呼吸法、アサナのポイントを学びます。

分かりやすいガイドに合わせて丁寧に練習することで、  
内側から温めて深く伸びていきます。

新しい自分、認められる自分に出会うために、  
からだも心も嬉しく喜ぶ、  
特別な時間を  
ご一緒にしましょう。



### 特別 3 時間プログラム内容

- アシュタンガヨガプライマリーシリーズ  
フルプライマリーの丁寧な練習
- 練習方法について  
毎日の練習のポイントや考え方、取り組み方
- 呼吸法の練習  
ウジャイブレス練習
- 瞑想、食事について



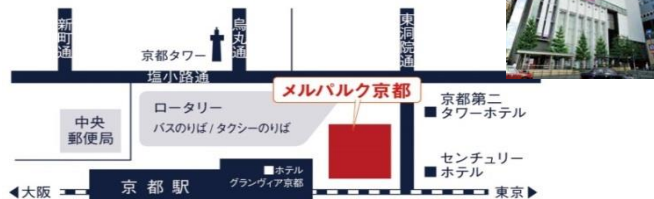
### 持ち物

- ヨガマット、タオル、

### 開催場所

**メルパルク京都 4階研修室**

(JR京都駅 烏丸中央改札口より東側)



### 講師

\* 京都ヨガの素敵な講師が優しく丁寧に指導します。  
本格的なヨガをゆっくり始めましょう。



京都ヨガ・IYC京都代表

**Yoko Anao**

アナオ ヨウコ



京都ヨガ講師 アシュタンガヨガ正式指導者

**Yukiko Anao**

アナオ ユキコ



### アシスタント講師



Keiko



Kumiko



Yuka.T



Yoshiko.T



Nobuko



Yoko.N



Noriko



Natsumi



Kazuyo



Kayo

## 8/21(日) 同日開催

11:00~12:30 (90分)

### ハタヨガ&瞑想 特別クラス

講師: アナオユキコ

会場: 京都ヨガ 五条スタジオ

参加料: 通常チケット、月謝

\*クラス後、メルパルク京都へ移動。



●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://kyotoyogaiycyoto.com/

京都ヨガ



IYC京都  
International Yoga Center Kyoto