

ところをゆるめる 月1特別クラス

美しいハタヨガ

～しなやかなからだところを求めて～

特別クラス

深い呼吸と美しいアサナ

流れる様な動きと呼吸が
からだところを整える穏やかな時間



7月 3 日 (日) 11:00~12:30 講師 : アナオヨウコ

8月 18 日 (木) 10:30~12:00 講師 : アナオユキコ

9月 18 日 (日) 11:00~12:30 講師 : アナオユキコ

「美しいハタヨガクラス」とは

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。

ゆっくりとからだの細部を意識して、しなやかなからだところを求めましょう。

◆クラスでは、スタンディングのポーズと呼吸を中心に流れる様にしなやかに練習します。

初めてヨガを練習する方も長く続けている方も、年齢や性別にも関係なくご参加ください。

◆参加費： 1クラス 3,000円 又は京都ヨガ・IYC京都 各月謝・チケット

◆開催地： 京都ヨガ・IYC京都 五条スタジオ

◆ご予約・お問合せ：下記、京都ヨガまでご連絡下さい。

京都ヨガ・IYC京都

TEL : 075-351-3311

e-mail : kyotoiyc@yahoo.co.jp

住所：京都市下京区河原町松原下がる植松町725-3 片岡ビル3F

(阪急河原町駅より徒歩約15分、京阪五条駅より徒歩約5分、JR京都駅よりバス、タクシー10分程)

