

# 京都ヨガ

## 2月のスペシャルイベント

### アシュタンガヨガ・ハタヨガ&瞑想 特別クラス

2016年2月7日(日)



◆講師：アナオヨウコ（京都ヨガ・IYC京都主宰）

ヨガに出会い二十数年、心と身体の健康に貢献するハタヨガ、アシュタンガヨガを伝えるべく、関西を中心に親子で活動を行う。  
(活動内容：京都ヨガ・IYC京都 各スタジオ・クラス/ヨガ道/各指導者養成コース/大学ゼミ、中学校・保育園PTA等でのクラス開催他)

#### 「アシュタンガヨガ・女性のためのハタヨガ 特別クラス」開催。

ヨガが初めての方、始めたばかりの方にも、普段から練習している方、指導している方にも、身体や心を元気にするための分かりやすい楽しい特別クラスを行ないます。

#### 2/7 (日) アシュタンガヨガフルプライマリー 特別クラス

■7:30~9:00

- \*アシュタンガヨガのプライマリーシリーズの練習をガイドに合わせてゆっくり丁寧に体験しましょう。
- \*体が固くても、順番を覚えていなくても、沢山アサナができなくても大丈夫です。
- \*ヨガが初めての方やポーズの順番を覚えていない方、また、普段練習している方もご参加下さい。

#### 2/7 (日) 女性のための 男性のためのハタヨガ 特別クラス

■11:00~12:30

- \*からだにやさしいポーズと呼吸の練習で、女性のからだや気持ちの様々な時を丁寧に整えましょう。
- \*生理中や妊娠中、また、からだや心が痛い時、そして元気な時も深く整える穏やかな時間を過ごしましょう。
- \*本格的なヨガのアサナをゆっくり丁寧に指導しますので、まったく初めての方も、何歳でもご参加頂けます。

#### 2/7 (日) アシュタンガヨガ基礎 特別クラス

■12:45~14:15

- \*アシュタンガヨガの練習に大切な呼吸法や、それぞれのアサナのポイントを丁寧に練習しましょう。
- \*また、アサナの練習に取り組む時の意識の持ち方や、毎日の練習の仕方を楽しく見直しましょう。
- \*ヨガが初めての方も、ポーズの順番を覚えていない方も、また、普段練習している方もご参加下さい。

◆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)

