

# 京都ヨガ

## 3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3月6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・ハタヨガ&瞑想 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。

#### 3/6 (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。

#### 3/6 (日) ハタヨガ&瞑想 特別クラス

■11:00~12:30

- \*ヨガの基本的なポーズや呼吸を練習し、体に対する意識を高めていくクラスです。
- \*心や体を内側からリラックスさせていきましょう。
- \*ゆっくりと丁寧な指導で、初心者の方にも、より深く学びたい、伝えたいという方にも最適です。

#### 3/6 (日) アシュタンガヨガはじめてのハーフプライマリー 特別クラス

■12:45~14:15

- \*アシュタンガヨガのスリヤナマスカラから、ナヴァアサナまでをガイドに合わせて練習します。
- \*深い呼吸やポーズのポイントを押さえながら丁寧に見直しましょう。
- \*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)

