

# アシュタンガヨガ・美しいハタヨガ 特別 5Days

2016年7月3～8(日～金)



◆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)

## 毎日のヨガ 1週間チャレンジ

日曜日の早朝フルプライマリーから、月～金の早朝マイソールの練習と、  
また、しなやかな体と心を求める、美しいハタヨガ、アシュタンガヨガ特別クラスなど。  
毎日の練習に取り組むために生活のあり方を見直して、1週間の体の変化と心の成長を体験する機会です。  
ヨガが初めての方、普段から練習している方、また指導している方もご参加ください。

7/3 (日)

### ■ 7:30～9:00 アシュタンガヨガ 早朝フルプライマリー 特別クラス

予約制

\*アシュタンガヨガのプライマリーシリーズを、分かりやすい日本語の丁寧なガイドに合わせて練習します。  
\*体の固い方も、普段からヨガを練習している方も、自分のできる範囲で一緒に練習しましょう。

### ■ 11:00～12:30 美しいハタヨガ ～しなやかなからだと心求めて～ 特別クラス

\*ポーズと深い呼吸を、やわらかな練習でゆっくりと流れる様に連動させていきます。  
\*より深い呼吸の練習と、スタンディングのポーズを中心にしなやかな体と心求めてみましょう。  
\*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。

### ■ 12:45～14:15 アシュタンガヨガビギナー 特別クラス

\*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。

7/5 (火)

7/6 (水)

7/7 (木)

7/8 (金)

※7/4(月)ムーンデーお休み

### ■ 7:00～9:00 アシュタンガヨガ はじめてのマイソールスタイル 特別クラス

予約制

\*スタート時間を選択ください。①6:30～(特別) ②7:00～ ③7:30～  
\*マイソールスタイルでの練習を、ゆっくり丁寧に毎日続ける体験をしてみましょう。  
\*体の固い方も、普段からヨガを練習している方も、それぞれ自分のできる範囲で一緒に練習しましょう。

◆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、J R京都駅よりバス、タクシー10分程)

