

# 京都ヨガ・IYC京都

## 1月のスペシャルイベント

# ハタヨガ&瞑想・はじめてのヨガ 特別クラス+相談会 2016年1月24日(日)



◆講師：アナオユキコ（京都ヨガ・IYC京都講師）

\*KPJAYI：アシュタンガヨガの総本山 K.パタビ ジョイス アシュタンガヨガ研究所

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、母と共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・クラスにてアシュタンガヨガ早朝マイソール、ハタヨガ&瞑想、やさしいヨガ、女性のためのヨガクラス担当

YOGACCO@KYOTO代表 御所ヨガ・鴨川ヨガ等ボランティア活動他

インドの「KPJAYI」にてシャラート・ジョイス先生のもとで練習を重ね、「KPJAYI」より京都で初めてアシュタンガヨガ正式指導者資格取得。

「ハタヨガ&瞑想」「はじめてのヨガ特別クラス+相談会」を開催。

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、

## 1/24 (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。

## 1/24 (日) はじめてのヨガ特別クラス+相談会

初めての方  
2,100円

### ■ 13:00~14:00 初めての簡単ヨガ

- \* 初めての方のために、毎日できる基本のヨガをゆっくり楽しく練習するクラスです。
- \* 初めての方、体の硬い方、ヨガを始めたばかりの方も安心してご参加下さい。
- \* ゆっくりと丁寧に指導しますので、初心者の方に最適です。

### ■ 14:00~14:30 ヨガを始めるための相談会

- \* ヨガの練習の後は、始めるための準備の仕方や、生活の仕方などをヨガについてのお話です。
- \* 気軽に楽しく相談してみてくださいね。

◆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)

