

こころをゆるめる 月1特別クラス

美しいハタヨガ

～しなやかなからだこころを求めて～

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
からだこころを整える穏やかな時間



- 10/12 (木) 10:30~12:00 アナオユキコ 五条
 11/9 (木) 10:30~12:00 アナオユキコ 五条
 12/14 (木) 10:30~12:00 アナオユキコ 五条

「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、しなやかなからだこころを求めましょう。

- ◆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 五条、ラヴィスタ二条 各スタジオ
- ◆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)



新こころをゆるめる 月3特別クラス

女性のための

男性のための

ハタヨガ” 特別クラス



心と体を整えるおた” やかな時間

- 10/7 (土) 14:30~16:00 講師：アナオユキコ
 10/14 (土) 14:30~16:00 講師：タケヤマユカ
 11/4 (土) 14:30~16:00 講師：アナオユキコ
 11/11 (土) 14:30~16:00 講師：タケヤマユカ
 12/2 (土) 14:30~16:00 講師：アナオユキコ
 12/9 (土) 14:30~16:00 講師：タケヤマユカ

「女性のための 男性のためのハタヨガクラス」とは

からだやこころに痛みがある時や、バランスを崩している時など、
 内側からゆっくり整える穏やかなヨガの時間です。

女性も、男性も、
 静かに続いていく呼吸と、やさしくヨガのポーズを行うひと時の中で、
 穏やかに、そして確かに整っていく楽しさを感じてみましょう。

- ◆クラスでは、ハタヨガのポーズ（アサナ）を深い呼吸と共にゆっくり練習していきます。
 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下さい。