

京都ヨガ

ハタヨガ&瞑想 特別講座(全12回)

特別4時間, 2時間

第3,4回 初級・中級

2017年4月15日(土)

2017年5月20日(土)

講師:アナオ ヨウコ



ヨガを深く知るために必要な知識を分かりやすく、楽しく、丁寧に学ぶ特別講座です。今期は、特別4時間の開催。12ヶ月間を通して、座学を中心に学ぶ機会です。自分のからだの状態は心の動きと密接につながっていることを、様々な角度から学びながら、これからの自分を見つけるための時間を過ごしましょう。

京都ヨガではヨガを深めるための講座(初級・中級)を年間を通じて毎月楽しく行なっています。ヨガが初めての方も、ヨガが大好きな方はどなたでもご参加ください。全48時間修了された方は修了書をお渡しいたします。

■4月15日(土) 第3回 身体の仕組みと心をつめる(1)

12:30~16:30 (4時間) (要予約)

参加料 10,800円

第3回は、呼吸と消化の仕組みを通して、心とからだを関わりをみつめていきましょう。

*1回のみ受講可。参加ご希望の方は、スタジオにて直接、又はメール、電話にてお申し込みください。

■4月15日(土) ハタヨガ&瞑想講座 中級

17:00~19:00 (2時間) (要予約)

参加料 5,400円

ヨガの八支則や考え方を学び、また、言葉や話し方を磨くための中級講座です。

ディスカッションや瞑想を中心に、自分の考え方や生活の仕方を見直して積極的にヨガを深めていきます。

*初級と併せて参加下さい。継続参加ご希望の方はご相談下さい。

■5月20日(土) 第4回 睡眠と食生活について

12:30~16:30 (4時間) (要予約)

参加料 10,800円

第4回は、心地よい「眠り」について、また、毎日の「食」の在り方を見直しましょう。

*1回のみ受講可。参加ご希望の方は、スタジオにて直接、又はメール、電話にてお申し込みください。

■5月20日(土) ハタヨガ&瞑想講座 中級

17:00~19:00 (2時間) (要予約)

参加料 5,400円

ヨガの八支則や考え方を学び、また、言葉や話し方を磨くための中級講座です。

ディスカッションや瞑想を中心に、自分の考え方や生活の仕方を見直して積極的にヨガを深めていきます。

*初級と併せて参加下さい。継続参加ご希望の方はご相談下さい。

開催地: 京都ヨガ・IYC京都 五条スタジオ

お申込み、お問合せ: 下記、京都ヨガまでご連絡下さい。

京都ヨガ

TEL:075-351-3311 FAX:075-861-6410

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)

