



KYOTO YOGA



か

ん

た

ん

ヨ

ガ

毎日できる  
基本のハタヨガ

# 簡単ヨガ 指導者養成コース

(基本のハタヨガを学ぶ)

10/8(日), 15(日)

AM11:00~PM5:00(全12時間)

会場:ラヴィスタ二条  
京都市中京区上本能寺前町  
491-2 國友御池ビル3F  
(寺町御池信号北西角)

KYOTO YOGA

◆簡単ヨガの特徴◆

KYOTO YOGA

かんたん

ヨガ 京都ヨガ

簡単ヨガ

(基本のハタヨガ)  
指導者養成コース  
プログラム  
(12時間)

- 毎日の整え方  
食事、生活の基本
- 基本のハタヨガ  
スタンディング、  
シッティング、  
太陽礼拝
- 毎日の呼吸法
- 毎日の練習方法
- わかりやすい指導の  
仕方
- ヨガを学ぶための  
大切なポイント

★修了された方には  
認定書をお渡しいたします。

1

■これからの、元気なからだところのために。

元気な体を作るには毎日続けられること、そして、長くつづけられることが大切です。  
やさしい運動や深呼吸で、体と心のバランスをゆっくり整えましょう。

2

■どなたでもはじめやすい。

いくつでも、男性も、女性も、またお子さんからお年寄りの方までどなたでも、  
自分のペースでゆっくり始めましょう。

3

■からだ固くてもだいじょうぶ。

とても運動が苦手な方や、まったくヨガをしたことがない方でも大丈夫。  
ゆっくりと丁寧に説明を聞きながら、安心して楽しく練習しましょう。

■受講料: 108,000円 (京都ヨガ・IYC京都講師 86,400円)

■参加資格: ヨガが大好きな方、本格的なヨガを学びたい方はどなたでも参加できます。

■お申込み・お問い合わせ: 下記までご連絡ください。

京都ヨガ・IYC京都

住所: 京都市下京区河原町松原下ル植松町725-3 片岡ビル304

URL: <http://kyotoyogaiyckyoto.com/>

FAX: 075-861-6410 / E-mail: [kyotoiyc@yahoo.co.jp](mailto:kyotoiyc@yahoo.co.jp)

京都ヨガ



IYC京都

International Yoga Center Kyoto

TEL: 075-351-3311

2017