



KYOTO YOGA

心から健康に 京都ヨガ

# YOGA

## リラックス

*Relax & Refresh Yoga*

## リフレッシュヨガ

### 指導者養成コース

**5** / 2, 3, 4  
(火水木連休)

**2017**

からだところこの  
リズムを整えて、  
大好きな自分に  
出会う時間。

元気な朝を迎えるには  
毎日の「**少しずつ**」が大切です。

ランチタイムや仕事の後など、  
少しずつ、毎日のスケジュールに  
取り入れて、ゆっくり無理なく、  
生活のリズムが整えます。

毎日の疲れを癒して、  
大好きな自分に出会いましょう。

「リラックス&リフレッシュヨガ」は、  
リラクゼーションを中心に、消化を促し、  
体や心の疲労回復を求めます。  
初めての方など、どなたでも生活に取り入れ  
やすい30分、60分プログラムがあります。

#### 【コース内容】

- リラックス&リフレッシュヨガとは
- 消化促進、疲労回復、習慣化について
- 90分、60分、30分のプログラム
- わかりやすい丁寧な指導の行い方
- ヨガの指導者として進むための方向性

KYOTO YOGA  
RELAX & REFRESH  
YOGA  
TEACHERS  
TRAINING 2017

日程: 5月2,3,4日(火水木連休)

時間: 10:00~17:00  
(全21時間)

参加料: 129,600円

(京都ヨガ やさしいヨガ、美しいハタヨガ  
TTC修了者 64,800円)  
(京都ヨガ・IYC京都講師 108,000円)

講師: アナオヨウコ (京都ヨガ・IYC京都主宰)

開催地: 京都ヨガ ラヴィスタ二条スタジオ  
(新二条スタジオ)

住所: 京都市中京区上本能寺前町491-2 国友御池ビル3F  
寺町御池交差点北西角  
(市営地下鉄東西線 市役所前駅徒歩1分)

#### 参加資格:

どなたでもヨガが好きな方は受講できます。

\*コースの最終日は、認定試験があります。

\*認定後は、京都ヨガリラックス&リフレッシュヨガ  
指導者養成コース修了証を授与。  
各地にてクラスを開講できます。希望日程等ご相談下さい。



やさしいヨガ・美しいハタヨガ  
TTC修了者のための

特別プログラム

#### ●お申込み・お問合せ: 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304,305

TEL:(代) 075-351-3311 FAX:075-861-6410

E-mail: kyotoiyc@yahoo.co.jp

URLhttp://kyotoyogaiycykyoto.com/

京都ヨガ

IYC京都  
International Yoga Center Kyoto