



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。

KYOTO YOGA
RELAX & REFRESH
YOGA
TEACHERS
TRAINING 2017



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

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)



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

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。

●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/

*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。

