



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

**7** / 25, 26, 27 2017  
(火水木)

KYOTO YOGA  
RELAX & REFRESH  
YOGA  
TEACHERS  
TRAINING 2017

日程: 7月25, 26, 27日(火水木)  
時間: 7/25, 27(火木) 10:00~18:00  
7/26(水) 13:00~18:00  
(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 108,000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・IYC京都 五条スタジオ  
京都ヨガ ラヴィスタ二条スタジオ

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。



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

\*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。

### ●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

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

