



KYOTO YOGA
心から健康に 京都ヨガ

京都ヨガ 29周年記念

アシュタンガヨガ 特別ワークショップ 2017

8/6(日)

真夏のひととき、
ゆっくり深まる極上のヨガ



KYOTO YOGA ASHTANGA YOGA
SUMMER SPECIAL EVENT 2017

申込要

2017年8月6日(日)

13:00～16:15 (3時間15分) (開場12:50)

参加料: 5,400円 (京都ヨガ講師 4,000円)

特別3時間プログラム

アシュタンガヨガ プライマリー・アサナのポイント・集中呼吸法他

講師

アナオ ヨウコ (京都ヨガ主宰)
アナオユキコ (KPJAYI正式指導者)

特別
会場

メルパルク京都 4階研修室
(JR京都駅 烏丸中央改札口より東側)

■お申込み・お問合せ 京都ヨガ・IYC京都 京都市下京区河原町松原下ル植松町725-3 片岡ビル304

TEL:(代) 075-351-3311 E-mail:kyotoiyc@yahoo.co.jp URL:http://kyotoyogaiyckyoto.com/



アシュタンガヨガ特別ワークショップ2017

8/6(日)13:00~16:15

申込要

ゆっくりとした穏やかな呼吸と
丁寧なアサナの 極上のヨガ



アシュタンガヨガのプライマリーシリーズを
楽しく深く練習しましょう。

分かりやすいガイドに合わせて丁寧に練習することで、
内側から温めて深く伸びていきます。
深い集中呼吸法、アサナのポイントも学びます。

新しい自分、認められる自分に出会うために、
からだも心も嬉しく喜ぶ、
特別な時間を
ご一緒しましょう。



特別 3 時間プログラム内容

- アシュタンガヨガプライマリーシリーズ
フルプライマリーの丁寧な練習
- 毎日の練習方法について
アサナの練習のポイント
- 【座学】ヨガの考え方、取り組み方
・アシュタンガヨガ、ハタヨガについて
・瞑想、食事について

持ち物

- ヨガマット、タオル、
飲む水等



講師

*京都ヨガの素敵な講師が優しく丁寧に指導します。
本格的なヨガをゆっくり始めましょう。



京都ヨガ・IYC京都代表

Yoko Anao

アナオ ヨウコ



京都ヨガ講師 アシュタンガヨガ正式指導者

Yukiko Anao

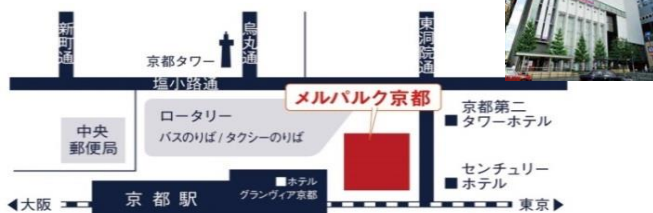
アナオ ユキコ



開催場所

メルパルク京都 4階研修室

(JR京都駅 烏丸中央改札口より東側)



アシスタント講師



Keiko



Kumiko



Yuka



Yoshiko



Yuna



Yoko.N



Noriko



Natsumi



Kazuyo



Kayo



Yuuka



Kaori

8/6(日) 同日開催

11:00~12:30 (90分)

ハタヨガ&瞑想 特別クラス

講師: アナオヨウコ

会場: 京都ヨガ 五条スタジオ

参加料: 通常チケット、月謝

*クラス後、メルパルク京都へ移動。



●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

TEL:(代) **075-351-3311**

FAX:075-861-6410

E-mail: kyotoiyc@yahoo.co.jp

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

京都ヨガ



IYC京都

International Yoga Center Kyoto