

京都ヨガ・IYC京都
1月のスペシャルイベント

アシュタンガヨガ・ハタヨガ&瞑想 特別 5Days

2017年1月8～13(日～金) 1/12(木)休講



◆講師：アナオユウコ（京都ヨガ・IYC京都主宰）

ヨガに会い二十数年、心と身体の健康に貢献するハタヨガ、アシュタンガヨガを伝えるべく、関西を中心に親子で活動を行う。
(活動内容：京都ヨガ・IYC京都 各スタジオ・クラス/ヨガ道/各指導者養成コース/大学ゼミ、中学校・保育園PTA等でのクラス開催他)

毎日のヨガ 1週間チャレンジ

日曜日の早朝フルプライマリーから、月～金の早朝マイソールの練習と、
また、体と心に対する意識を高める、ハタヨガ&瞑想特別クラスなど。

毎日の練習に取り組むために生活のあり方を見直して、1週間の体の変化と心の成長を体験する機会です。
ヨガが初めての方、普段から練習している方、また指導している方もご参加ください。

1/8 (日)

■7:30～9:00 アシュタンガヨガ 早朝フルプライマリー 特別クラス

予約制

- *アシュタンガヨガのプライマリーシリーズを、分かりやすい日本語の丁寧なガイドに合わせて練習します。
- *体の固い方も、普段からヨガを練習している方も、自分のできる範囲で一緒に練習しましょう。

■11:00～12:30 ハタヨガ&瞑想 特別クラス

- *ヨガの基本的なポーズや呼吸を練習し、体に対する意識を高めていくクラスです。
- *心や体を内側からリラックスさせていきましょう。
- *ゆっくりと丁寧な指導で、初心者の方にも、より深く学びたい、伝えたいという方にも最適です。

1/9 (月)

1/10 (火)

1/11 (水)

1/12(木) ムーンデイ休講

1/13 (金)

■7:00～9:00 アシュタンガヨガ はじめてのマイソールスタイル 特別クラス

予約制

- *スタート時間を選択ください。①6:30～(特別) ②7:00～ ③7:30～
- *マイソールスタイルでの練習を、ゆっくり丁寧に毎日続ける体験をしてみましょう。
- *体の固い方も、普段からヨガを練習している方も、それぞれ自分のできる範囲で一緒に練習しましょう。

◆参加費： 1クラス 3,000円 又は京都ヨガ・IYC京都 各月謝・チケット

◆開催地： 京都ヨガ・IYC京都 五条スタジオ

◆ご予約・お問合せ：下記、京都ヨガまでご連絡下さい。

京都ヨガ・IYC京都

TEL : 075-351-3311

e-mail : kyotoiyc@yahoo.co.jp

住所：京都市下京区河原町松原下がる植松町725-3 片岡ビル3F

(阪急河原町駅より徒歩約15分、京阪五条駅より徒歩約5分、JR京都駅よりバス、タクシー10分程)

