

京都ヨガ・IYC京都
4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 6Days (五条、ラヴィスタ二条)
2017年4月2~7(日~金)



◆講師：アナオウコ（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。

4/2 (日)

五条

■ 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。

4/3 (月)

4/4 (火)

4/5 (水)

4/6 (木)

4/7 (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。

4/2 (日)

二条

アシュタンガヨガ ビギナー特別クラス

■ 13:00~14:30

*アシュタンガヨガの呼吸法やアサナの練習の仕方をゆっくり丁寧にすすめていきます。
*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。

4/2 (日)

二条

呼吸&瞑想 特別クラス

■ 14:40~16:10

*からだをやさしく整えた後、ゆっくりと静かに呼吸と瞑想の練習をします。
*初めての方も、練習を続けている方もご参加下さい。

◆開催地： 京都ヨガ ラヴィスタ二条スタジオ

住所：京都市中京区上本能寺前町491-2 國友御池ビル3F
(市営地下鉄 市役所前駅徒歩1分 寺町御池交差点西北角 京都市役所西隣り)

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

◆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)

