

# アシュタンガヨガ・ハタヨガ&瞑想 特別 5Days (五条、ラヴィスタ二条)

2017年10月1~5(日~木)



◆講師：アナオヨウコ（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。

10/1 (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。

10/2 (月)

10/3 (火)

10/4 (水)

10/5 (木)

■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。

10/1 (日)

二条

呼吸&瞑想 特別クラス

■13:30~15:00

\*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、J R京都駅よりバス、タクシー10分程)



京都ヨガ



IYC京都

International Yoga Center Kyoto