

# 京都ヨガ・IYC京都

## 3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・ はじめてのヨガ特別クラス+相談会 2017年3月19日(日)



◆講師：アナオユキコ（京都ヨガ・IYC京都講師）

\* KPJAYI：アシュタンガヨガの総本山 K.パタビ ジョイス アシュタンガヨガ研究所

ヨガに出会い二十数年、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、母と共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・クラスにてアシュタンガヨガ早朝マイソール、ハタヨガ&瞑想、やさしいヨガ、女性のためのヨガクラス担当

YOGACCO@KYOTO代表 御所ヨガ・鴨川ヨガ等ボランティア活動他

インドの「KPJAYI」にてシャラート・ジョイス先生のもとで練習を重ね、「KPJAYI」より京都で初めてアシュタンガヨガ正式指導者資格取得。

「アシュタンガヨガ」「美しいハタヨガ」「はじめてのヨガ特別クラス+相談会」開催。

ヨガが初めての方、始めたばかりの方にも、普段から練習している方、指導している方にも、  
身体や心を元気にするための分かりやすい楽しい特別クラスを行ないます。

## 3/19 (日) アシュタンガヨガ早朝フルプライマリー 特別クラス

■ 7:30~9:00

- \* 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。

## 3/19 (日) ハタヨガ&瞑想 特別クラス

■ 11:00~12:30 「やさしい瞑想の時間」

- \* 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。

## 3/19 (日) はじめてのヨガ特別クラス+相談会

初めての方  
2,100円

■ 13:00~14:15 初めての簡単ヨガ

- \* 初めての方のために、毎日できる基本のヨガをゆっくり楽しく練習するクラスです。
- \* 初めての方、体の硬い方、ヨガを始めたばかりの方も安心してご参加下さい。
- \* ゆっくりと丁寧に指導しますので、初心者の方に最適です。

■ 14:15~14:30 ヨガを始めるための相談会

- \* ヨガの練習の後は、始めるための準備の仕方や、生活の仕方などをヨガについてのお話です。
- \* 気軽に楽しく相談してみてくださいね。

◆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)

