

# アシュタンガヨガ 中級

## 特別集中トレーニング (全24時間)

2018年4, 5月(土日開催)

アシュタンガヨガの考え方やそれぞれのアサナの練習のポイントを学びます。  
プライマリーシリーズをより深く修得する為のトレーニングです。  
(京都ヨガ アシュタンガヨガ基礎トレーニングを受講された方対象)

【日時】 4月28日(土), 29日(日),  
5月12日(土), 13日(日)

【時間】 11:00-17:00 (4日間 計24時間)

【場所】 京都ヨガ・IYC京都 五条スタジオ  
京都市下京区河原町通松原下ル植松町725-3 片岡ビル305

【定員】 20名

【参加料】 108,000円 (京都ヨガ・IYC京都講師:84,000円)

【講師】 アナオヨウコ、アナオユキコ(京都ヨガ・IYC京都)



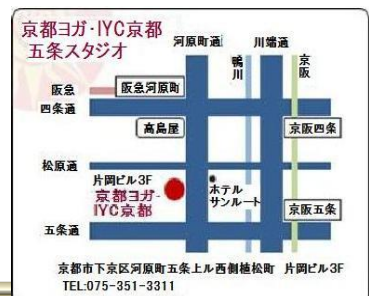
【内容】 京都ヨガ アシュタンガヨガ中級特別集中トレーニングでは、アシュタンガヨガの考え方や練習の仕方を中心に、プライマリーシリーズのスタンディング、シットイング、後半のアサナを中心にポイントをしっかりと練習します。自分のからだの可能性を伸ばし、積極的に深めるための楽しい時間です。自分や家族を大切にしながら深めるヨガの素晴らしさをご一緒に感じていきましょう。

- KPJAYIから始まるアシュタンガヨガ
- アシュタンガヨガとは
  - ・生き方を大きく広げるアシュタンガヨガ
  - ・体力や精神力を高める練習について
- ヨガを長く続けるために
  - ・自分のための時間を見直す
  - ・生活習慣を見直す
- プライマリーシリーズの後半のアサナ
  - ・アサナの練習のポイントと効果
  - ・自分のからだの特徴をつかむ
  - ・痛みやゆがみに対する取り組み方
  - ・アサナによる身体の変化と心の変化
- 呼吸法と瞑想
  - ・毎日の呼吸法や瞑想の練習の始め方

【参加資格】 京都ヨガ アシュタンガヨガ基礎集中トレーニングを受講された方。  
コース最終日に修了書をお渡し致します。

【参加方法】 京都ヨガ・IYC京都のスタジオにて直接お申込み頂くか、お電話、又は、「【京都ヨガ】2018年4, 5月 アシュタンガヨガ中級特別集中トレーニング参加希望」を明記の上、氏名(フルネーム)・生年月日、ご住所・携帯番号を、メールにてお申込みください。

【お問合せ】 メール: kyotoiyc@yahoo.co.jp  
電話: 075-351-3311



京都ヨガ・IYC京都

住所:京都市下京区河原町通松原下ル植松町725-3 片岡ビル305

FAX:075-861-6410 / E-mail:kyotoiyc@yahoo.co.jp / URL:http://kyotoyogaiyckyoto.com/

TEL:代075-351-3311