



KYOTO YOGA  
心から健康に 京都ヨガ

# YOGA

## ヒーリングヨガ

簡単ヨガ(基本のハタヨガ)  
指導者養成コース

*Healing &  
Easy Yoga*

**5/3,4**  
(木金祝日)

**2018**

元気なからだと  
こころのために。

内側から  
外側から  
やさしく癒す時間。

元気な体を作るには  
毎日続けられること、  
長く続けられることが大切です。  
やさしい運動や深呼吸で、  
体と心のバランスを  
ゆっくり整えましょう。

「ヒーリングヨガ 簡単ヨガ」は、  
どなたでも、いくつでも、男性も、女性も、  
またお子さんからお年寄りの方まで  
どなたでもヨガを始められます。  
自分のペースでゆっくり癒しましょう。

また、**からだがかたくても大丈夫です。**  
とても運動が苦手な方や、  
まったくヨガをしたことがない方も、  
ゆっくりと丁寧に説明を聞きながら、  
安心して楽しく始められます。

**【コース内容】**

- 毎日の食事や生活の基本
- ハタヨガの基本のポーズ  
スタンディング、シットイング、太陽礼拝
- 毎日の呼吸法
- わかりやすい丁寧な指導の行い方
- ヨガの指導者として進むための方向性

KYOTO YOGA  
HEALING &  
EASY YOGA  
TEACHERS  
TRAINING 2018

日程: 5月3,4日  
(木金祝日)

時間: 10:30~16:30 (全12時間)

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 (京都ヨガ・IYC京都主宰)

開催地: 京都ヨガ・IYC京都 五条スタジオ  
京都ヨガ ラヴィスタ二条スタジオ

参加資格:

どなたでもヨガが大好きな方は受講できます。  
\*コースの最終日は、認定試験があります。



\*認定後は、  
京都ヨガヒーリングヨガ(簡単ヨガ基本のハタヨガ)  
指導者養成コース修了証を授与。  
各地にてクラスを開講できます。  
(希望日程等ご相談下さい。)

●お申込み・お問合せ: 京都ヨガ・IYC京都

住所: 京都市下京区河原町松原下ル植松町725-3 片岡ビル304,305

TEL:(代) 075-351-3311 FAX:075-861-6410

E-mail: kyotoiyc@yahoo.co.jp

URL: <http://kyotoyogaiyckyoto.com/>

