



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*

10/29,30 2018
(月火)

KYOTO YOGA
HEALING &
EASY YOGA
TEACHERS
TRAINING 2018

日程: 10月29,30日
(土日)

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。



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、からだが固くても大丈夫です。
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

* 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://kyotoyogaiycykyoto.com/>

