



KYOTO YOGA

心から健康に 京都ヨガ

# YOGA

## やさしいヨガ

### 指導者養成コース

**4**/7,8,14  
(土日土)

KYOTO YOGA  
HUMANE  
YOGA  
2018

KYOTO YOGA  
HUMANE YOGA  
TEACHERS  
TRAINING 2018

日程： 2018年4月7,8,14日(土日土)

時間： 10:30～17:30 (全21時間)

参加料： 129,600円

(京都ヨガ・IYC京都講師 108,000円)

講師：アナオヨウコ (京都ヨガ・IYC京都主宰)

参加資格：

京都ヨガ ハタヨガ&瞑想講座(初級・中級) 修了者等、

\*これからハタヨガの講師として、



KYOTO YOGA  
HUMANE  
YOGA  
2018

KYOTO YOGA  
HUMANE  
YOGA  
2018

KYOTO YOGA  
HUMANE  
YOGA  
2018

KYOTO YOGA  
HUMANE  
YOGA  
2018

からだに、  
こころに、  
やさしく、美しい

伝統的なハタヨガのポーズは、美しく、やさしく、私たちのこころとからだを、整えていきます。

やさしく、深く、ゆっくりと、内側へしみ込むヨガを続けていきましょう。

「京都ヨガ やさしいヨガ」では、本格的なヨガのポーズを、大切に深く練習します。

#### 【コース内容】

- ハタヨガとは
- 体力や精神力を高める練習
- ヨガを長く続けるために
- 「やさしいヨガ」のプログラム
- ハタヨガの主要な10ポーズと、深く理解するための練習のポイント
- 初めての方や、深く学びたい方に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や、在り方
- \*ヨガの講師として、自らを高める素晴らしい機会として下さい。

●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

TEL：(代)075-351-3311

FAX：075-861-6410

E-mail：kyotoiyc@yahoo.co.jp

京都ヨガ

IYC京都  
International Yoga Center Kyoto