



KYOTO YOGA
心から健康に 京都ヨガ

京都ヨガ30周年記念

アシュタンガヨガ 特別ワークショップ 2018

8/5(日)

京都の真夏のひととき、
ゆっくり深まる極上のヨガ



KYOTO YOGA ASHTANGA YOGA
SUMMER SPECIAL EVENT 2018

申込要

2018年8月5日(日)

13:00 ~ 16:15 (3時間15分) (開場12:50)

定員:110名

参加料: 5,400円 (京都ヨガ講師 4,000円)

特別3時間プログラム

アシュタンガヨガ プライマリー・アサナのポイント・集中呼吸法他

講師



アナオヨウコ
京都ヨガ・
IYC京都主宰



アナオウキコ
京都ヨガ講師
KPJAIY
正式指導者

特別
会場

メルパルク京都

4階研修室

(JR京都駅
烏丸中央改札口より東側)

■お申込み・お問合せ 京都ヨガ・IYC京都 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 E-mail: kyotoiyc@yahoo.co.jp URL: http://kyotoyogaiyckyo.com/

京都ヨガ 五条・ラヴィスタ二条・銀閣寺・太秦・円町・佐賀神崎



KYOTO YOGA
心から健康に 京都ヨガ

アシュタンガヨガ特別ワークショップ2018

8/5(日)13:00~16:15

申込要

ゆっくりとした穏やかな呼吸と
丁寧なアサナの **極上のヨガ**



京都でアシュタンガヨガのプライマリー
シリーズを楽しく深く練習しましょう。

分かりやすいガイドに合わせて丁寧に練習することで、
内側から温めて深く伸びていきます。
深い集中呼吸法、アサナのポイントも学びます。

新しい自分、
認められる自分に
会うために、
からだも心も嬉しく喜ぶ、
特別な時間を過ごし
ましょう。



特別 3 時間プログラム内容

- **アシュタンガヨガプライマリーシリーズ**
フルプライマリーを丁寧に嬉しく練習します。
- **毎日の練習方法について**
アサナの練習のポイントを身に付けましょう。
- **【座学】 ヨガの考え方、取り組み方**
 - ・アシュタンガヨガ、ハタヨガについて
 - ・瞑想、食事など
 - 毎日の生活について

持ち物

- ヨガマット、タオル、
飲む水等



開催場所

メルパルク京都 4階研修室

(JR京都駅 烏丸中央改札口より東側)



アシスタント講師

* 京都ヨガの素敵な先生達と素敵な時間を過ごしましょう。



8/5(日) 同日開催

11:00~12:30 (90分)

ハタヨガ&瞑想 特別クラス

講師: アナオヨウコ
会場: 京都ヨガ 五条スタジオ
参加料: 通常チケット、月謝

* クラス後、メルパルク京都へ移動。



- 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

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

京都ヨガ



IYC京都

International Yoga Center Kyoto