

KYOTO YOGA

# YOGA

## 中級

ハタヨガ中級  
特別ワークショップ

11/25(日)

12/23(日)

### 美しい中級アサナと 深い呼吸の調和を体験

嬉しい気持ちを大切にしながら、  
中級のアサナをゆっくり丁寧に練習します。  
ヨガを始めたばかりの方も、深く学びたい方も楽しくご一緒しましょう。

2018年11月25日, 12月23日(日)

申込要

13:00 ~ 15:00  
(120分)

参加料: 1クラス 4,000円 又は チケット2回分  
(京都ヨガ講師 3,000円)

#### 特別2時間プログラム

- 中級アサナ(スタンディング、シットイング) ●修正法の実践
- 呼吸法の実践 ●瞑想への導入



講師

アナオ ヨウコ (京都ヨガ主宰)  
アナオユキコ (KPJAYI正式指導者)

会場

京都ヨガ・IYC京都 五条スタジオ  
河原町松原下ル西側 片岡ビル3F

■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://kyotoyogaiyckyoto.com/

京都ヨガ  
IYC京都  
International Yoga Center Kyoto