

# 京都ヨガ

## 11月のスペシャルイベント

### アシュタンガヨガ・ハタヨガ&瞑想 特別クラス 2018年11月4日(日)



◆講師：アナオヨウコ（京都ヨガ・IYC京都主宰）

ヨガに出会い二十数年、心と身体の健康に貢献するハタヨガ、アシュタンガヨガを伝えるべく、関西を中心に親子で活動を行う。

（活動内容：京都ヨガ・IYC京都 各スタジオ・クラス/ヨガ道/各指導者養成コース/大学ゼミ、中学校・保育園PTA等でのクラス開催他）

**五条 ラヴィスタ 「アシュタンガヨガ・ハタヨガ&瞑想 特別クラス」開催。**

ヨガが初めての方、始めたばかりの方にも、普段から練習している方、指導している方にも、  
身体や心を元気にするための分かりやすい楽しい特別クラスを行ないます。

**11/4 (日) 五条 アシュタンガヨガフルプライマリー 特別クラス**

■ 7:30~9:00

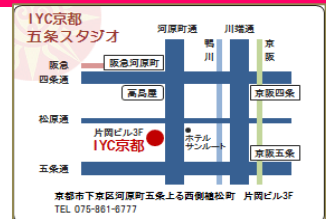
- \* アシュタンガヨガのプライマリーシリーズの練習をガイドに合わせてゆっくり丁寧に体験しましょう。
- \* 体が固くても、順番を覚えていなくても、沢山アサナができなくても大丈夫です。
- \* ヨガが初めての方やポーズの順番を覚えていない方、また、普段練習している方もご参加下さい。

**11/4 (日) 五条 ハタヨガ&瞑想 特別クラス**

■ 11:00~12:30

- \* ヨガの基本的なポーズや呼吸を練習し、体に対する意識を高めていくクラス。
- \* 心や体を内側からリラックスさせていきましょう。
- \* ゆっくりと丁寧な指導で、初心者の方にも、より深く学びたい方にも最適。

◆開催地： 京都ヨガ・IYC京都 五条スタジオ



**11/4 (日) 二条 呼吸&瞑想 特別クラス**

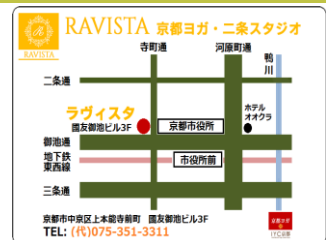
■ 13:30~15:00

- \* からだをやさしく整えた後、ゆっくりと静かに呼吸と瞑想の練習をします。
- \* 初めての方も、練習を続けている方もご参加下さい。

◆開催地： 京都ヨガ ラヴィスタ二条スタジオ

住所：京都市中京区上本能寺前町491-2 國友御池ビル3F

（市営地下鉄 市役所前駅徒歩1分 寺町御池交差点西北角 京都市役所西隣り）



◆参加費： 1クラス 3,000円 又は京都ヨガ・IYC京都 月謝・チケット

◆ご予約・お問合せ：下記、京都ヨガまでご連絡下さい。

京都ヨガ・IYC京都

TEL : 075-351-3311

e-mail : kyotoiyc@yahoo.co.jp

住所：京都市下京区河原町松原下がる植松町725-3 片岡ビル3F

（阪急河原町駅より徒歩約15分、京阪五条駅より徒歩約5分、JR京都駅よりバス、タクシー10分程）



京都ヨガ



IYC京都  
International Yoga Center Kyoto