

京都ヨガ

# ハタヨガ&瞑想 特別講座

## 中級

2019年12月21日(土)

講師:アナオ ヨウコ

ヨガを深く知るために必要な知識を分かりやすく、楽しく、丁寧に学ぶ特別講座です。12月は、中級講座を開催します。

ヨガの考え方である八支則を、実際の生活の中に取り入れたディスカッションの中から分かりやすく積極的に学んでいきます。

また、丁寧に分かりやすい伝え方を学びましょう。

ヨガが初めての方も、ヨガが好きな方はどなたでも参加できます。

全48時間修了された方は修了書をお渡しいたします。



### ■12月21日(土) ハタヨガ&瞑想講座 中級

14:30~17:30 (3時間) (要予約)

**講義内容:** ヨガの八支則や考え方を学び、また、言葉や話し方を磨くための中級講座です。ディスカッションや瞑想を中心に、自分の考え方や生活の仕方を見直して積極的にヨガを深めましょう。とても楽しい2時間です。

**参加料:** 8,250円

**開催地:** 京都ヨガ・IYC京都 五条スタジオ

お申込み、お問合せ:下記、京都ヨガまでご連絡下さい。

京都ヨガ

TEL:075-351-3311 FAX:075-755-8877

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)

