

ABE

# アシュタンガヨガ入門 集中2日間トレーニング

2019年 4/13,14(土日)

11:00~15:00 (4時間×2日 計 8時間)



アシュタンガヨガ  
超初心者のための  
やさしい練習です。

ゆっくり始めるアシュタンガヨガ  
やさしい練習の始め方、  
呼吸の練習など。  
体の固い方も続けている方も、  
どなたにもやさしいクラスです。

五条

- \*アシュタンガヨガを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大丈夫です。
- \*アシュタンガヨガの基本的なポーズや呼吸を練習します。
- \*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です。

- ◆開催地： 京都ヨガ・IYC京都 五条スタジオ
- ◆参加費： 28,000円 (京都ヨガ各養成コース修了者 21,600円)
- ◆講師： アナオヨウコ (京都ヨガ・IYC京都)

【内容】	本トレーニングは、アシュタンガヨガをゆっくり始めるための入門トレーニングです。			
入門 (1)	● アサナのやさしい練習の始め方	入門 (3)	● 自分のからだのアサナ	
	● ウジャイ呼吸の練習		● ウジャイ呼吸の練習	
	● ヨガを始めるための基礎知識		● 生活習慣をみなおす	
入門 (2)	● アサナのポイント1	入門 (4)	● アサナのポイント2	
	● ドリシュティとバンダ		● 毎日の生活の中のヨガ	

【参加申込資格】 アシュタンガヨガを始めたい方、練習を続けている方、教えている方などどなたでも参加出来ます。最終日に修了書をお渡し致します。

【参加申込方法】 京都ヨガ・IYC京都のスタジオにて直接お申込み頂くか、お電話、又は、“【京都ヨガ】2019年4月 アシュタンガヨガ入門 集中2日間トレーニング参加希望”と明記の上、氏名(フルネーム)・生年月日・ご住所・携帯番号を京都ヨガ・IYC京都宛(下記メールアドレス)までお申込みください。



## 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

FAX : 075-755-8877 / E-mail : kyotoiyc@yahoo.co.jp / URL : http://kyotoyogaiyckkyoto.com/

TEL : (代)075-351-3311