

ABE

# アシュタンガヨガ入門 集中2日間トレーニング

2019年 7/13,14(土日)  
(全 8時間)



五条

## 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。

- \*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。

7月13日(土) 11:00~16:00      7月14日(日) 13:00~16:00

- ◆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）	● 自分のからだどアサナ	
	● 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】 どなたでも参加できます。アサナの基本を見直したい方や、指導している方もどうぞ。

【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7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

International Yoga Center Kyoto

## 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://kyotoyogaiyckyo.com/>

TEL : 075-351-3311



KYOTO YOGA  
心から健康に 京都ヨガ