

京都ヨガ・IYC京都 【第1・2・3回】

Ⅰ ヨガ中級指導者特別1ヶ月コース

2019年3月(土日開催)

ヨガの中級のアサナの細かなポイントと、実際のクラスでの指導の仕方やとらえ方を学び、また、生活習慣の見直しと、食事による調整法を実践します。

ヨガに対する考え方を深めて集中的に学びたい方のための指導者2ヶ月コースです。

※ ヨガ中級指導者のコースは、全3回を行います。

アサナや呼吸法の練習による身体や心の変化を学ぶことを中心に、実際の自分自身の変化を通して、指導者としての方向性をしっかりとつかんでいきましょう。

※ 全3回 全過程(36時間)修了者は、同コースを再受講できます。(無料)

【日時】	第1回	3月2日, 3月3日(土日)
	第2回	3月23日, 3月24日(土日)
	第3回	3月30日, 3月31日(土日)

【時間】 10:30-16:30 各回(6時間×2日) 全3回 36時間

【場所】 京都ヨガ・IYC京都 五条スタジオ
京都市下京区河原町松原下ル植松町725-3 片岡ビル304

【定員】 20名

【参加料】 全3回 157,500円 (京都ヨガ講師・各TTC修了者: 129,600円)

*1回のみ 58,000円 (京都ヨガ講師・各TTC修了者: 45,000円)

【講師】 アナオヨウコ(京都ヨガ・IYC京都)



【コース内容】 ヨガ中級指導者特別コースでは、長く丁寧に指導していくために必要な、自分自身の練習の仕方や考え方、クラスでの伝え方をしっかりと練習していきます。心と体の健やかな成長を自ら実感しながら、楽しく深く身につけていきましょう。

- 基本アサナ(ポーズ)練習
 - ・アサナの練習のポイント
 - ・アサナの指導の仕方
 - ・毎日できる身体の調整法
 - ・調整法の指導の仕方
 - ・アサナによる身体の変化と心の変化
- 中級アサナ(ポーズ)練習
 - ・アサナの練習のポイント
 - ・アサナによる身体の変化と心の変化
- 生活習慣を変えるために
 - ・生活リズムの見直し方
 - ・食事の調整法の実践
- 呼吸法について
 - ・呼吸の練習の深め方
- 瞑想法について
 - ・瞑想の練習の深め方
- クラスでの指導について
 - ・物事を見る力を蓄えるために
- ディスカッション

【参加申込資格】

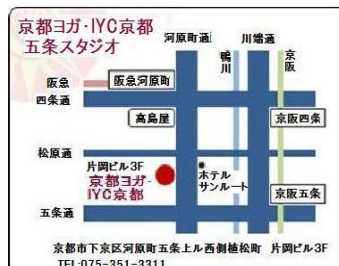
すでにヨガのインストラクターをしている方や、指導するための知識を深く学びたい方など、どなたでも参加出来ます。コース最終日に修了書をお渡し致します。

【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3月「第1～3回」ヨガ中級指導者1ヶ月コース
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。

【お問合せ】 メール: kyotoiyc@yahoo.co.jp

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



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://kyotoyogaiyckyoto.com/

TEL: (代)075-351-3311

