



KYOTO YOGA

心から健康に 京都ヨガ

YOGA

やさしいヨガ

指導者養成コース

11/30, 12/1, 14
2019
(土日土)

からだに、
こころに、
やさしく、美しい

伝統的なハタヨガのポーズは、美しく、やさしく、私たちのこころとからだを、整えていきます。

やさしく、深く、ゆっくりと、内側へしみ込むヨガを続けていきましょう。

「京都ヨガ やさしいヨガ」では、本格的なヨガのポーズを、大切に深く練習します。

【コース内容】

- ハタヨガとは
- 体力や精神力を高める練習
- ヨガを長く続けるために
- 「やさしいヨガ」のプログラム
- ハタヨガの主要な10ポーズと、深く理解するための練習のポイント
- 初めての方や、深く学びたい方にわかりやすい丁寧な指導の行い方
- ヨガの指導者として進むための方向性や、在り方
- *ヨガの講師として、自らを高める素晴らしい機会として下さい。

KYOTO YOGA
HUMANE
YOGA
2019

KYOTO YOGA
HUMANE YOGA
TEACHERS
TRAINING 2019

KYOTO YOGA
HUMANE
YOGA
2019

KYOTO YOGA
HUMANE
YOGA
2019

KYOTO YOGA
HUMANE
YOGA
2019

日程： 2019年11月30,12月1,14日(土日土)

時間： 10:30～17:30 (全21時間)

参加料： 132,000円

(京都ヨガ・IYC京都講師 110,000円)

講師：アナオユウコ (京都ヨガ・IYC京都主宰)

参加資格：

京都ヨガ ハタヨガ&瞑想講座(初級・中級) 修了者等、

*これからハタヨガの講師として、

自らを高めて学びたい方はご相談ください。

●お申込み・お問合せ：

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305

TEL:(代)075-351-3311

FAX:075-755-8877

E-mail:kyotoiyc@yahoo.co.jp

URL:http://kyotoyogaiycykyoto.com/

京都ヨガ



IYC京都

International Yoga Center Kyoto