

こころをゆるめる 月1特別クラス

# 美しいハタヨガ

～しなやかなからだところを求めて～

## 特別クラス

深い呼吸と美しいアサナ

流れる様な動きと呼吸が  
からだところを整える穏やかな時間



- |      |     |             |        |    |
|------|-----|-------------|--------|----|
| 1/10 | (木) | 10:30~12:00 | ヨシダカヨ  | 五条 |
| 2/14 | (木) | 10:30~12:00 | アナオユキコ | 五条 |
| 3/14 | (木) | 10:30~12:00 | アナオユキコ | 五条 |

### 「美しいハタヨガクラス」とは

美しいからだは、健康でバランスのとれた状態。  
それは、内側から輝いて、自然に外側へと溢れていきます。  
美しいところは、自分自身の持っている能力を認めて、ゆとりのある状態。  
穏やかで前向きな生活へとつながります。  
ゆっくりとからだの細部を意識して、しなやかなからだところを求めましょう。

- ◆参加費： 1クラス 3,000円 又は京都ヨガ・IYC京都 各月謝・チケット
- ◆開催地： 京都ヨガ 五条、ラヴィスタ二条 各スタジオ
- ◆ご予約・お問合せ： 下記、京都ヨガまでご連絡下さい。

京都ヨガ・IYC京都

TEL : 075-351-3311

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)



新こころをゆるめる 月3特別クラス

# 女性のための

男性のための

# ハタヨガ” 特別クラス



心と体を整えるおた” やかな時間

- |      |     |             |         |
|------|-----|-------------|---------|
| 1/5  | (土) | 14:30~16:00 | アナオユウコ  |
| 1/12 | (土) | 14:30~16:00 | タケヤマユカ  |
| 1/26 | (土) | 14:30~16:00 | タケヤマユカ  |
| 2/2  | (土) | 14:30~16:00 | アナオユキコ  |
| 2/9  | (土) | 14:30~16:00 | タケヤマユカ  |
| 2/23 | (土) | 14:30~16:00 | タケヤマユカ  |
| 3/2  | (土) | 14:30~16:00 | アナオユキコ  |
| 3/9  | (土) | 14:30~16:00 | タケヤマユカ  |
| 3/23 | (土) | 14:30~16:00 | タケヤマユカ  |
| 3/30 | (土) | 12:45~14:15 | サカモリノリコ |

### 「女性のための 男性のためのハタヨガクラス」とは

からだやこころに痛みがある時や、バランスを崩している時など、  
内側からゆっくり整える穏やかなヨガの時間です。

女性も、男性も、  
静かに続いていく呼吸と、やさしくヨガのポーズを行うひと時の中で、  
穏やかに、そして確かに整っていく楽しさを感じてみましょう。

- ◆クラスでは、ハタヨガのポーズ（アサナ）を深い呼吸と共にゆっくり練習していきます。  
初めてヨガを練習する方も、長く続けている方も年齢や性別にも関係なくご参加下さい。