

ゴールデンウィークスペシャル

ハタヨガ & 瞑想

I 特別実践講座

2020年 4月26,29,30日,5月1,2,3日

【実践Ⅰ】 4/26,29,30,5/1 (計24時間)

【実践Ⅱ】 5/2,3 (計12時間)

体の仕組みとアサナの練習、考え方と指導力の向上を目指して。

本講座では、プログラム構成や意味、各アサナの細かな練習法、修正法、アサナの修正法、指導する上で必要な考え方を積極的に学びます。ハタヨガの練習の中心となるアサナのポイントと伝え方を修得しながら、からだに対する意識と、アサナを通して学ぶヨガの考え方や生き方を身につけましょう。

* 日程が合わない方は調整いたします。ご相談ください。

受講内容	時間数	内容	受講内容	時間数	内容
実践Ⅰ	24時間	体の各部位の動かし方、アサナの修得、指導力の向上	実践Ⅱ	12時間	体の各部位の力の使い方 ヨガ講師としての指針
日程	4/26(日),29(水),30(木),5/1(金) 10:00~16:00 (4/26,29のみ10~16:30)		日程	5/2(土)、3(日) 10:00~16:00	
参加料	110,000円	(京都ヨガ講師:88,000円)	参加料	55,000円	(京都ヨガ講師:44,000円)

会場 京都ヨガ 五条スタジオ

参加申込資格 ハタヨガ&瞑想特別講座(初級・中級)を修了した方が対象です。

* 講座(初級・中級)修了前の方もご相談下さい。

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】2020年4月 ハタヨガ&瞑想特別実践講座Ⅰ又はⅡ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

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

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

TEL：(代)075-351-3311