

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



1/9	(木)	18:30~20:00	ウエタユウカ	五条
1/17	(金)	18:30~20:00	カミノヤマカオリ	五条
2/13	(木)	18:30~20:00	ウエタユウカ	五条
2/21	(金)	18:30~20:00	カミノヤマカオリ	五条
3/12	(木)	18:30~20:00	ウエタユウカ	五条
3/20	(金)	18:30~20:00	カミノヤマカオリ	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： 初回 2,200円 1回 3,300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 : kyotoiyg@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

1/4	(土)	14:30~16:00	アナオヨウコ
1/11	(土)	14:30~16:00	タケヤマユカ
1/25	(土)	14:30~16:00	タケヤマユカ
2/8	(土)	14:30~16:00	タケヤマユカ
2/22	(土)	14:30~16:00	タケヤマユカ
2/29	(土)	12:45~14:15	サカモリノリコ
3/14	(土)	14:30~16:00	タケヤマユカ
3/28	(土)	14:30~16:00	タケヤマユカ

### 「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。