

京都ヨガ

ハタヨガ&瞑想 特別講座(全12回)

特別2時間, 2時間

第11回 初級・中級

2020年3月21日(土)

講師:アナオ ヨウコ



ヨガを深く知るために必要な知識を分かりやすく、楽しく、丁寧に学ぶ特別講座です。今期は、特別4時間の開催。12ヶ月間を通して、座学を中心に学ぶ機会です。自分のからだの状態は心の動きと密接につながっていることを、様々な角度から学びながら、これからの自分を見つけるための時間を過ごしましょう。

京都ヨガではヨガを深めるための講座(初級・中級)を年間を通じて毎月楽しく行なっています。ヨガが初めての方も、ヨガが大好きな方はどなたでもご参加ください。全48時間修了された方は修了書をお渡しいたします。

■3月21日(土) 第11回 痩せやすい体質と太りやすい体質

12:30~14:30 (2時間) (要予約)

参加料 5,500円

第11回は、痩せる、太るといった観点から体の仕組みを見つめましょう。

*1回のみ受講可。参加ご希望の方は、スタジオにて直接、又はメール、電話にてお申し込みください。

■3月21日(土) ハタヨガ&瞑想講座 中級

15:00~17:00 (2時間) (要予約)

参加料 5,500円

ヨガの八支則や考え方を学び、また、言葉や話し方を磨くための中級講座です。

ディスカッションや瞑想を中心に、自分の考え方や生活の仕方を見直して積極的にヨガを深めます。

*初級と併せて参加下さい。継続参加ご希望の方はご相談下さい。

開催地：京都ヨガ・IYC京都 五条スタジオ
お申込み、お問合せ：下記、京都ヨガまでご連絡下さい。

京都ヨガ

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

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)

