

**BE**

# ヨガ初心者特別 基礎集中トレーニング (全14時間)

**2020年1月12日(日)、3月1日(日)、3月29日(日)**

アシュタンガヨガ・ハタヨガの基礎から、各アサナの細かなポイント、生活の仕方や食事の摂り方まで、どなたでもゆっくり基礎から学べる集中トレーニングです。

\* ヨガを始めたばかりの方や、クラスで教えている方にとって必要なヨガの基礎を楽しく学びましょう。

**【日時】** 1月12日(日) 11:00~16:00  
3月1日(日) 11:00~16:00  
3月29日(日) 11:00~15:00  
(全14時間)

**【場所】** 京都ヨガ・IYC京都 五条スタジオ

**【定員】** 20名

**【参加料】** 全 55,000円 (5時間 19,700円)

(京都ヨガ・IYC京都各TTC修了者: 全 49,500円 (5時間 17,700円))

**【講師】** アナオヨウコ (京都ヨガ・IYC京都)

**【内容】** ヨガ初心者特別 基礎コースでは、ヨガを始めるための基礎的な知識を学びます。

心と体の健やかな成長は毎日の生活の中から生まれます。

ヨガの基本となる考え方や練習の始め方を、基礎から丁寧に楽しく身につけていきましょう。

- アサナ (ポーズ) 練習
  - ・ アシュタンガヨガ・ハタヨガ
  - ・ アサナの練習の始め方
  - ・ アサナの練習のポイント
- ヨガを始めるための基礎知識
  - ・ ハタヨガ、アシュタンガヨガについて
  - ・ ヨガの練習の仕方について
- 毎日の生活の中のヨガ
  - ・ 生活習慣について
  - ・ 食習慣について
- アサナ (ポーズ) のポイント
  - ・ アサナの効果について
  - ・ からだの痛みと練習の仕方
- 呼吸法について
  - ・ 呼吸の練習の始め方
- 瞑想法について
  - ・ 瞑想の練習の始め方
- ヨガをより深めるために
  - ・ 心や体を見つめるための考え方について
- その他、質問など

**【参加申込資格】**

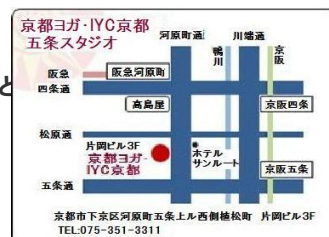
これからヨガの練習を始めたい方から、すでにヨガのインストラクターをしている方まで、レベルに関係なく、どなたでも参加出来ます。全14時間修了した方は最終日に修了書をお渡し致します。

**【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1,3月 ヨガ初心者特別基礎集中トレーニング参加希望”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](mailto:kyotoiyc@yahoo.co.jp)

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



## 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](mailto:kyotoiyc@yahoo.co.jp) / URL: <http://kyotoyogaiyckyo.com/>

TEL: (代)075-351-3311

