



KYOTO YOGA

心から健康に 京都ヨガ

# YOGA

## ヒーリングヨガ

簡単ヨガ(基本のハタヨガ)  
指導者養成コース

Healing &  
Easy Yoga

**4/4,12** 2020  
(土日)

KYOTO YOGA  
HEALING &  
EASY YOGA  
TEACHERS  
TRAINING 2020

日程: 4月4,12日(土日)

時間: 10:30~16:30

(全12時間)

参加料: 110,000円

(京都ヨガ・IYC京都講師 88,000円)

講師: アナオヨウコ (京都ヨガ・IYC京都主宰)

開催地: 京都ヨガ・IYC京都 五条スタジオ

参加資格:

どなたでもヨガが大好きな方は受講できます。

\*コースの最終日は、認定試験があります。



元気なからだと  
こころのために。

内側から  
外側から  
やさしく癒す時間。

元気な体を作るには  
毎日続けられること、  
長く続けられることが大切です。  
やさしい運動や深呼吸で、  
体と心のバランスを  
ゆっくり整えましょう。

「ヒーリングヨガ 簡単ヨガ」は、  
どなたでも、いくつでも、男性も、女性も、  
またお子さんからお年寄りの方まで  
どなたでもヨガを始められます。  
自分のペースでゆっくり癒しましょう。

また、**からだ固くても大丈夫**です。  
とても運動が苦手な方や、  
まったくヨガをしたことがない方も、  
ゆっくりと丁寧に説明を聞きながら、  
安心して楽しく始められます。

【コース内容】

- 毎日の食事や生活の基本
- ハタヨガの基本のポーズ  
スタンディング、シットイング、太陽礼拝
- 毎日の呼吸法
- わかりやすい丁寧な指導の行い方
- ヨガの指導者として進むための方向性

\*認定後は、  
京都ヨガヒーリングヨガ(簡単ヨガ基本のハタヨガ)  
指導者養成コース修了証を授与。  
各地にてクラスを開講できます。  
(希望日程等ご相談下さい。)

●お申込み・お問合せ: 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304,305

TEL:(代) 075-351-3311 FAX:075-755-8877

E-mail: kyotoiyc@yahoo.co.jp

URL: <http://kyotoyogaiyckyoto.com/>

