



子供から大人まで楽しめる

60~80才からヨガを始めよう

# らくらくシニアヨガ

指導者養成コース (全12時間)

6/13(土), 14(日) (10:00~16:00)

\*毎日からだをゆっくり整えるためのやさしい練習です。



KYOTO YOGA

◆ プログラムの特長 ◆

KYOTO YOGA

らくらく  
シニアヨガ

シニアヨガ  
指導者養成コース  
プログラム  
(12時間)

- 年齢に合わせた生活の基本と留意点
- 簡単な呼吸法
- 毎日できる基本のポーズ
- ポーズの選び方
- わかりやすい指導の仕方と注意点
- ヨガを学ぶための大切なポイント

★修了された方には修了証をお渡しいたします。

1

■お父さん、お母さんから、おじいちゃん、おばあちゃんまで。年齢や性別にかかわらず、どなたでもゆっくり始められます。初めての方も、また、ご家族と一緒に参加できます。

2

■いすに座ったままでも大丈夫。正座やあぐらが苦手な方や、からだが固い方のために、簡単な呼吸の練習を中心に、できる範囲でからだを動かします。

3

■安心して、毎日、長くつづけやすい。自分のできるポーズの形を選んでおこなえるので、いきいきとした毎日のために、長くつづけやすいプログラムです。

- 受講料: 110,000円 (京都ヨガ・IYC京都講師 88,000円)
- 受講資格: ヨガの練習経験がある方、指導経験をお持ちの方などご相談ください。
- お申込み・お問い合わせ: 下記までご連絡ください。

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

URL:<http://kyotoyogaiyc Kyoto.com/>

FAX:075-755-8877 / E-mail:kyotoiyc@yahoo.co.jp



IYC京都  
International Yoga Center Kyoto

TEL:075-351-3311

2020