



KYOTO YOGA
心から健康に 京都ヨガ

YOGGA

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*

2/8,9
(土日)

2020

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、シッティング、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

KYOTO YOGA
HEALING &
EASY YOGA
TEACHERS
TRAINING 2020

日程: **2月8,9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。



*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/>

