

アシュタンガヨガ

スタンディング特別

集中2日間トレーニング

2020年 **5/5,6**(火水)
(全8時間)

五条



アシュタンガヨガ大好き
スタンディングを見直そう!

丁寧に深めるやさしい練習です。
体の固い方も続けている方も、
どなたにもやさしいクラスです。

- * アシュタンガヨガをゆっくり丁寧に体験しましょう。
- * 体が固くても、順番を覚えていなくても大丈夫です。
- * アシュタンガヨガのスタンディングと呼吸を練習します。
- * 丁寧な指導で初心者の方にも、より深く学びたい方にも最適です。(休憩あり)

◆日程：5月5日(火) 9:30~14:30、6日(水) 9:30~12:30

◆開催地：京都ヨガ・IYC京都 五条スタジオ

◆参加費：2日間 28,600円 (京都ヨガ各養成コース修了者 22,000円)

◆講師：アナオヨウコ (京都ヨガ・IYC京都)

【内容】

スタンディング (1)	● アサナのやさしい練習 ● ウジャイ呼吸を見直す	スタンディング (3)	● 自分のからだのアサナ ● アシュタンガヨガについて
スタンディング (2)	● ヨガを始めるための基礎知識 ● アサナのポイント1	スタンディング (4)	● 生活習慣をみなおす ● アサナのポイント2

【参加申込資格】

どなたでも参加できます。アサナの基本を見直したい方や、指導している方もどうぞ。

【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5月 アシュタンガヨガスタンディング特別集中2日間トレーニング
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。

京都ヨガ



IYC京都

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 / URL : http://kyotoyogaiyckyo.com/

TEL : 075-351-3311



KYOTO YOGA
心から健康に 京都ヨガ