

AI

# アシュタンガヨガ 中級Ⅱ 特別集中トレーニング (全20時間)

2020年4,5,6月(日曜日開催)

自分の身体や心の特徴をつかみ、アサナを深く修得すること、  
アシュタンガヨガの考え方を通して、次の段階へと進みましょう。

(京都ヨガ アシュタンガヨガ基礎トレーニングを受講された方対象)

\*日程が合わない方はご相談下さい。

- 【日時】 4月19日(日) 7:30~17:00 (10:30~13:00休憩)  
5月17日(日) 7:30~17:00 (10:30~13:00休憩)  
6月21日(日) 7:30~16:00 (10:30~13:00休憩)  
(計3日間)



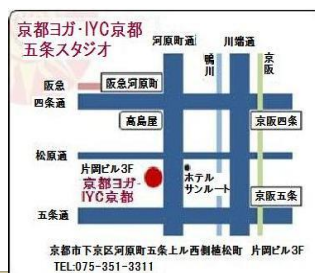
- 【場所】 京都ヨガ・IYC京都 五条スタジオ  
京都市下京区河原町通松原下ル植松町725-3 片岡ビル305  
【定員】 20名  
【参加料】 110,000円 (京都ヨガ・IYC京都講師:88,000円)  
【講師】 アナオヨウコ(京都ヨガ・IYC京都)

【内容】 京都ヨガ アシュタンガヨガ中級Ⅱ特別集中トレーニングは、アシュタンガヨガの考え方や練習の仕方を中心に、プライマリーシリーズの全てのアサナ、バックベンドや倒立等のアサナをより深く修得することを目指します。次の段階へと深めることで、自分のからだの可能性を伸ばすための楽しい時間です。自分の体や心の特徴をつかみ、積極的に成長させていきましょう。

- KPJAYIから始まるアシュタンガヨガ
- アシュタンガヨガとは
  - ・体力や精神力を高める練習について
  - ・身体や心の成長を求める
- ヨガを長く続けるために
  - ・普段の生活を整える
  - ・生活習慣を整える
- プライマリーシリーズ全てのアサナを深める
  - ・自分のからだと心の特徴をつかむ
  - ・痛みやゆがみに対する取り組み方
- バックベンド、倒立等のアサナ練習
- 呼吸法と瞑想
  - ・毎日の呼吸法 ウジャイ、ナディシヨウダナ
  - ・瞑想への取り組み方

- 【参加資格】 京都ヨガ アシュタンガヨガ基礎集中トレーニングを受講された方。コース修了日に修了書をお渡し致します。
- 【参加方法】 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4月 アシュタンガヨガ中級Ⅱ特別集中トレーニング参加希望」を明記の上、参加希望日・氏名(フルネーム)・生年月日・ご住所・携帯番号を、メールにてお申込みください。

【お問合せ】 メール: [kyotoiyc@yahoo.co.jp](mailto:kyotoiyc@yahoo.co.jp)  
電話: 075-351-3311



京都ヨガ・IYC京都

住所:京都市下京区河原町通松原下ル植松町725-3 片岡ビル305

FAX:075-755-8877 / E-mail:[kyotoiyc@yahoo.co.jp](mailto:kyotoiyc@yahoo.co.jp) / URL:<http://kyotoyogaiycykyoto.com/>

TEL:(代)075-351-3311