

アシュタンガヨガ入門

集中2日間トレーニング

2020年 **2/1/2**(土日)
(全 8時間)



アシュタンガヨガ 超初心者のための

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。

五条

- *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基本的なポーズや呼吸を練習します。
- *心や体を内側からリラックスさせていきましょう。
- *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：2月1日(土)、2月2日(日) 13:00~17:00

◆開催地：京都ヨガ・IYC京都 五条スタジオ

◆参加費：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】	本トレーニングは、アシュタンガヨガをゆっくり始めるための入門トレーニングです。			
入門 (1)	● アサナのやさしい練習の始め方	入門 (3)	● 自分のからだのアサナ	
	● ウジャイ呼吸の練習		● ウジャイ呼吸の練習	
	● ヨガを始めるための基礎知識		● 生活習慣をみなおす	
入門 (2)	● アサナのポイント1	入門 (4)	● アサナのポイント2	
	● ドリシュティとバンダ		● 毎日の生活の中のヨガ	

【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2月アシュタンガヨガ入門 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://kyotoyogaiyckkyoto.com/

TEL : 075-351-3311



KYOTO YOGA
心から健康に 京都ヨガ