



KYOTO YOGA

心から健康に 京都ヨガ

# YOGA

## 美しいハタヨガ

### 指導者養成コース

2020  
2/29, 3/7, 8  
(土土日)

*Beautiful Yoga*

KYOTO YOGA  
BEAUTIFUL YOGA  
TEACHERS  
TRAINING 2020

日程: 2月29日, 3月7, 8日(土土日)

時間: 10:00~17:00

参加料: 132,000円

(京都ヨガ・IYC京都講師 110,000円)

講師: アナオヨウコ (京都ヨガ・IYC京都主宰)

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。

\*講師認定後は、

美しいハタヨガ講師認定証をを授与。  
各地にて、京都ヨガ 美しいハタヨガクラスを  
開講できます。詳細はご相談下さい。



美しく、  
しなやかな、  
からだところを、  
求めて

美しいからだは、  
健康でバランスのとれた状態。  
それは、内側から輝いて、  
自然に外側へと溢れていきます。

美しいところは、  
自分自身の持っている能力を  
認めて、ゆとりのある状態。  
穏やかで前向きな生活へと  
つながります。

「美しいハタヨガ」は、  
スタンディングのアサナを中心に、  
流れる様にしなやかに練習します。

【コース内容】

- 美しいハタヨガとは
- 深い呼吸をするための呼吸法
- 「美しいハタヨガ」のプログラム
- ハタヨガ深く理解するためのポイント
- 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  
方向性や、在り方など。

●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305

TEL: (代)075-351-3311

FAX: 075-755-8877

E-mail: kyotoiyc@yahoo.co.jp URL: <http://kyotoyogaiyckyoto.com/>



京都ヨガ

IYC京都

International Yoga Center Kyoto