



KYOTO YOGA

心から健康に 京都ヨガ

YOGA

リラックス

Relax & Refresh Yoga

リフレッシュヨガ

1

/15,22, 指導者養成コース

1/29,2/5 2020
(水曜日開催)

からだどこころの
リズムを整えて、
大好きな自分に
出会う時間。

元気な朝を迎えるには
毎日の「少しずつ」が大切です。

ランチタイムや仕事の後など、
少しずつ毎日のスケジュールに
取り入れて、ゆっくり無理なく、
生活のリズムが整えます。

毎日の疲れを癒して、
大好きな自分に出会いましょう。

「リラックス&リフレッシュヨガ」は、
リラクゼーションを中心に、消化を促し、
体や心の疲労回復を求めます。
初めての方など、どなたでも生活に取り入れ
やすい30分、60分プログラムがあります。

【コース内容】

- リラックス&リフレッシュヨガとは
- 消化促進、疲労回復、習慣化について
- 90分、60分、30分のプログラム
- 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
RELAX & REFRESH YOGA
TEACHERS TRAINING 2019



日程: 1月15,22,29日,2月5日(水)
(全21時間)

時間: 1/15,22 10:00~15:00
1/29,2/5 10:00~15:30

参加料: 132,000円

(京都ヨガ やさしいヨガ、美しいハタヨガ
TTC修了者 110,000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
京都ヨガ ラヴィスタ二条スタジオ

参加資格:

どなたでもヨガが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、京都ヨガリラックス&リフレッシュヨガ
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://kyotoyogaiyckyo.com/>

