

BA

KYOTO YOGA

2020

## YOGA

## 初級・中級

特別

集中トレーニング

5/24(日),6/28(日)

7/26(日),8/23(日)

美しい初級・中級アサナと  
深い呼吸の調和を目指す

●本トレーニングでは、ヨガを嬉しく、楽しむ時間の中で、  
自分の中の可能性を大きく引き出す練習の仕方や  
ヨガの考え方を、実践を通して積極的に身に付けます。



日程

日時：5月24日, 6月28日,  
7月26日, 8月23日(日)

11:00~16:30 (各5時間)

参加料：各クラス 14,300円 (京都ヨガ講師:11,000円)

内容

●初級・中級アサナのポイント ●修正法・呼吸法・瞑想の導入の集中練習

講師

アナオ ヨウコ (京都ヨガ主宰)

会場

京都ヨガ・IYC京都 五条スタジオ  
河原町松原下ル西側 片岡ビル3F



■お申込み・お問合せ 京都ヨガ・IYC京都 京都市下京区河原町松原下ル植松町725-3 片岡ビル304

TEL:(代) 075-351-3311 E-mail:kyotoiyc@yahoo.co.jp URL:http://kyotoyogaiyckyoto.com/

京都ヨガ

IYC京都

International Yoga Center Kyoto