



## IYC京都 アシュタンガヨガ特別ワークショップ

# ケン ハラクマ夏のスペシャル1Day

(初心者～ヨガインストラクターまで)

**2013年7月29日**

卓越したアサナ それは意識を集中させることにより実現する広がりとしさ。

集中的なアサナ練習とプラナヤマ、指導の仕方やリラクゼーションなど、ヨガを理解する為に大切なことを学ぶ質の高い2日間です。全く初めての方からインストラクターレベルの方までどなたでも楽しめる充実した内容です。是非ご参加ください。



アイアンガーヨガ (BKS アイアンガー)、アシュタンガヨガ (Sri K バタビジョイス)、ハタヨガ、ヴィンヤサーサヨガ他、様々なヨガの実践経験を通してより人生を有意義にそして楽しく幸せに毎日過ごす為のヨガ指導をメインテーマに国際ヨガセンターでの活動を行う。国際ヨガセンター・アシュタンガヨガジャパン・ミュージアム東京主宰

## 7月29日(月) 7:30～9:00 マイソールスタイルスペシャル

7:30～ 7:45～ (限定20名)

1クラス:IYC講師&メンバー4000円、一般5000円

- \*ある程度ポーズの順番を覚えた方におすすめですが、初心者の方にも丁寧に指導いただけるクラスです。
- \*続けて練習することにより身体の隅々まで伸ばしていきます。また、毎日続けることの大切さを実感しましょう。
- \*アシュタンガヨガが初めての方もご参加下さい。

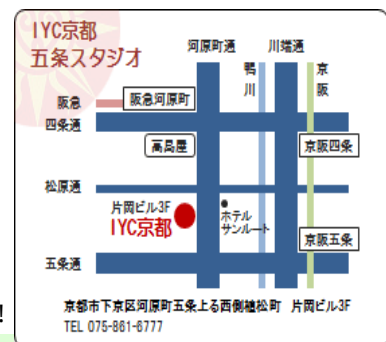
IYCメンバー:IYC京都にて練習を行なっている方。

持ち物:動きやすい服装、タオル、ヨガマット(レンタル有り・申込要)

開催地:IYC京都 五条スタジオ

お申込み・お問合せ:

IYC京都五条スタジオの予約表に直接記入頂くか、又は、  
 件名に「IYC京都 ケン先生夏のスペシャル1Day申込希望」と明記の上、  
 “ご希望クラス、マイソールクラス希望時間 ~、参加料”、  
 お名前、ご住所、携帯電話番号を、E-mail、FAX又はお電話にて、  
 下記へご連絡下さい。 定員になり次第締め切りますので、お申込はお早めに！！



国際ヨガセンター京都・京都ヨガ

TEL:075-351-3311 / FAX:075-861-6410 / e-mail: kyotoiyc@yahoo.co.jp

住所:京都市下京区河原町松原下る植松町725-3 片岡ビル3F

(阪急河原町駅より徒歩約15分、京阪五条駅より徒歩約5分、JR京都駅よりバス、タクシー10分程)