

第1回「ヨガアサナ実践会」へのお願い

めまぐるしく社会が変化する中、価値観も変わっていきこうとする今日いつの時代も私達の健康ほど大切なものはありません。日頃からヨガで健康維持に努めているとはいえ、年を重ねていくと体のバランス力の低下や日常生活の体の使い方、癖で歪みが生じ、様々な症状が生じます。

今回は長年人間の体の在り方と取り組み、体を如何に正しく整え歪みを正して行くかという修正法を生涯のテーマとしておられる協会総師範の谷村多香先生をお招きして、自分の体と向かい合い人間本来の持っている正しい体づくりへのご指導をしていただきたいと思います。

自分の体を知る良い機会です。どうぞ楽しみにお越し下さい。

国際ヨガ協会京都中央支部代表 辻 了美

トレーナー一同

- 日 時 平成 22 年 6 月 19 日 (土)
午後 1 : 00 ~ 4 : 30
- 場 所 大谷ホール (大谷婦人会館) ☎075-371-6181
京都市下京区諏訪町通六条下ル (東本願寺北側)
- 会 費 会員 3000円
一般 3500円
- 講 師 国際ヨガ協会総師範 谷村多香先生
定 員 80名
どなたでも参加できます。

プログラム

- 12 : 20 受付開始
13 : 00 開会、体ほぐし
ヨガタイム (希望者のみ昇段テスト)
呼吸法・瞑想 担当 辻 了美
休憩
15 : 00 谷村多香先生の講義 (修正法など)
自分の体をチェックしましょう
16 : 00 総評・表彰式
16 : 15 閉会

- ◇ 地下鉄烏丸線 五条から徒歩 3 分
- ◇ 市バス 烏丸六条から徒歩 2 分
- ◇ 京都駅から 徒歩 8 分

- 服装 動きやすいもの、レオタード・タイツ（受験者）
- 持ち物 グランドシーツ（協会指定タオル）又はバスタオル 筆記用具
ヨガマット
- 昇段審査 （初級～五段）どなたでも受けられます。
どんどん受けてみましょう。

- * 国際ヨガ協会師範師範 谷村多香先生のご紹介
長年協会師範のトップリーダーとして活躍され、インナームーヴでお馴染みの先生です。正しい体の在り方や、歪みの直し方などをご指導いただきます。
- * 自分の体はこれでいいのか、どうすれば予防・修正できるのか、いろんな疑問をお持ちの方この機会にぜひ気づきを得ましょう。
しばらくお休みの方、ご家族、お友達どなたでもご参加ください。

※申込み締め切り

6月14日（月）準備の都合上お早めにお申し込みください。
教室の方は各トレーナー又は辻 了美へお願いします
一般の方は下の欄の参加申込書をFAXして郵便振替でご送金下さい。
住所 〒607-8466 京都市山科区上花山桜谷 66-14
☎ 075 (591) 4729 FAX 075 (593) 4612

※郵便振込みの方は 00950-9-104415 自然舎宛 ヨガアサナ実践会とご記名下さい。

FAX 075-593-4612 辻 了美まで 携帯 090-4900-2121

第11回ヨガアサナ実践会		参加申込書		2010/6/19	
氏名		☎	参加金額		
		()	教室	3000円	
			一般	3500円	
〒					
昇段審査希望者	現在の級	ヨガ暦	年代	合計	
630円					