

# ケンハラクマ先生によるアシュタンガヨガ マイソールクラス、 プライマリーレッドクラス、プラナヤマ（呼吸法）&瞑想クラス

【内容】 ケン先生によるアシュタンガヨガを深めたい方にお勧めのクラスです。  
普段はなかなか受けられないプラナヤマ（呼吸法）&瞑想クラスもぜひご参加ください。

【日程】 **2013年6月21日(金)**  
① 9:30~11:00 アシュタンガヨガプライマリーレッドクラス  
② 11:00~12:30 プラナヤマ（呼吸法）&瞑想クラス  
**2013年6月22日(土)**  
① 9:30~11:00 アシュタンガヨガマイソールクラス  
② 11:00~12:30 プラナヤマ（呼吸法）&瞑想クラス  
**2013年6月23日(日)**  
① 9:30~11:00 アシュタンガヨガプライマリーレッドクラス  
② 11:00~12:30 プラナヤマ（呼吸法）&瞑想クラス

【講師】 ケン・ハラクマ  
IYCインターナショナルヨガセンター(<http://www.iyc.jp/>)  
アシュタンガヨガジャパン(<http://www.ashtanga.jp/>)  
Blog <http://ameblo.jp/kenharakuma/>



【参加費】 A: 1クラス 4500円 2クラス 8500円 4クラス 16000円 6クラス 22500円  
B: 1クラス 3500円 2クラス 6500円 4クラス 13000円 6クラス 18000円  
(BはIYC各養成コース修了者又はプシュパでレッスンをしている方)

【お支払方法】 返信の際にご案内します指定口座へ、10日以内にお振込みください。  
または直接スタジオにてお支払いください。

【会場】 WAZAWAZAビル4F To-tA  
大分市中央町3丁目5-16  
[http://www.shinoita.com/produce\\_08.htm](http://www.shinoita.com/produce_08.htm)



【申込方法】 ヨガスタジオ プシュパまでメールにてお申込願いたします。  
[sizukuyoga@gmail.com](mailto:sizukuyoga@gmail.com) 染川宛に、  
件名に「ケン先生大分アシュタンガ6/21-23クラス参加希望」  
本文に  
1. お名前、2. 携帯番号、3. 参加希望クラス（6クラス、6/21①のみ…等）、4. 参加費  
を明記の上お申し込み下さい。

【お問合せ】 ヨガスタジオ プシュパ染川まで  
[090-5283-5646](tel:090-5283-5646)  
[sizukuyoga@gmail.com](mailto:sizukuyoga@gmail.com)

