



ケン・ハラクマ先生 ヨガ特別ワークショップ

2013年9月8日(日)

ワークショッププログラム

①～③のうちお好きなクラスにご参加ください。全クラスのご参加も大歓迎です。
いずれのクラスもヨガ経験にかかわらず、興味のある方はどなたでもご参加いただけます。
この機会にぜひケン先生指導のヨガを体験してみてください。

① 9:00～11:30

初心者でも出来るアシュタンガヴィンヤサヨガプライマリーシリーズレッドクラス

『内容』

- * アシュタンガヨガとは(座学)
- * アシュタンガヴィンヤサヨガの練習方法(呼吸、バンダ、視点の説明)
- * アシュタンガヴィンヤサヨガプライマリーシリーズを無理なく行なえる様ケンハラクマがガイドしながら練習するクラスです。
- * 呼吸とポーズをリンクさせて行い、ストレスを取り除き、エネルギーをチャージするポーズの練習方法で、力強さと柔軟性、バランス感覚を養います。



11:30～12:10 お昼休憩

② 12:10～13:40

ヒーリング&リラクゼーションヨガ+呼吸法+瞑想+座学

『内容』

- * ゆったりした気持ちの良いリラックス系ポーズと呼吸法(プラナヤマ)で心と身体のストレスを取り除き、誰でも出来る気持ちのよい瞑想法で自身のバランスを整え、心を落ち着かせます。
- * 楽しいヨガのお話と、ヨガの練習方法や日頃の生活上の問題点や質問についての質疑応答など参加者のニーズに応じてお話を進めます。



③ 14:00～16:30

アシュタンガヴィンヤサヨガインターメディエート(セカンドシリーズ)を学ぼう!

(アシュタンガヨガが初めての方でも楽しく行なえる内容です。ぜひご参加を!!)

『内容』

- * セカンドシリーズのポーズを順番に紹介するクラス。
- * 練習方法とポーズから得られる効果や目的についての説明。
- * 難しいポーズや、出来ないポーズの取り組み方や、各自のレベルに合わせたポーズの練習方法とアジャストメントの方法について。
- * 無理なく怪我のない練習をする為のコツと実践。



会場：高松テルサ 香川県高松市屋島西町2366-1 *無料駐車場あり
TEL：087-844-3511 URL：<http://www.t-tersa.jp>

参加費：① ¥6,500 (IYC四国メンバーとIYC各TTC修了者は¥6,000)
② ¥3,500 (IYC四国メンバーとIYC各TTC修了者は¥3,000)
③ ¥6,500 (IYC四国メンバーとIYC各TTC修了者は¥6,000)

※IYC四国メンバーとはWSお申し込み時に期限有効のIYC四国チケットをお持ちの方

※IYC各TTC修了者とはケン先生アシュタンガヨガ短期集中コース・スローフローヨガ養成コース・キレイになるヨガ養成コース・ラジヨガ養成コースのうちのいずれかを受講済みの方

定員：各クラス50名ほど ※定員になり次第締め切りますので、お申込みはお早めに！！

<お申込方法>

件名に「ケン先生WS参加希望」と明記して、

本文に ①参加ご希望クラスの番号 ②氏名 ③携帯番号 ④メールアドレス をお書きの上、メールにてお申込みください。お申込み確認後、参加費の振込先をお知らせいたします。(なお、お申込み後3日以内にこちらからの返信がない場合はご連絡ください。)

お申込み・お問合せ：IYC四国スタジオ 穴吹早祐美

TEL：090-7622-6653 E-mail：shikokuiyc@yahoo.co.jp

URL：http://www.geocities.jp/shikoku_iyc



ケン・ハラクマ プロフィール

IYC インターナショナルヨガセンター & アシュタンガヨガジャパン 主宰。

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 パタビジョイス)、ハタヨガ、ヴィンヤーサヨガ他、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を通せる為のヨガ指導をメインテーマにインターナショナルヨガセンターでの活動を行う。

また、日本のヨガ界の第一人者として国内外にて幅広いヨガの指導とワークショップを行うほか、合宿・指導者養成や、メディア・教育・各種企業へのヨガコンサルティングなど健全なヨガの普及に努める。