

11/25-26【東京都】 ケン・ハラクマ『アスリートヨガ』指導者養成コース

【日程】

2013年11月25-26日(2日間集中コース)

25日(月) 8:00-19:00

26日(火) 8:00-18:00

合計 21 時間

【会場】

ケンヨガスタジオ(荻窪南口)

〒167-0051 東京都杉並区荻窪 5-30-6 4F

※JR・地下鉄 荻窪駅 南口より徒歩1分



【講師】

ケン・ハラクマ

<http://www.ashtanga.jp/ken>

今井美紀

<http://www.b-cise.com/>

【プログラム内容】

- ①アスリートヨガの基本的な知識
- ②プログラム A 及び B の実践及び指導方法
- ③アスリートのための正しい呼吸法
- ④スポーツ障害、外傷予防のためのポーズ
- ⑤ダイナミック（動的）ポーズによる身体の強化、柔軟性の向上
- ⑥スタティック（静的）ポーズによるバランス強化、インナーマッスルの強化
- ⑦コア（体幹）の意識と強化によるエネルギーコントロール ⇒ バンダへの意識
- ⑧ヨガ的思考方から学ぶ、アスリートの『ゾーン（一体感）』のとらえ方
- ⑨アスリートのアフターメーション効果
- ⑩3分瞑想の誘導とリラクゼーションについて
- ⑪認定試験（実地および筆記試験）

【参加資格】

男女、年齢、ヨガの経験問わず、どなたでもご参加いただけます。

ヨガの幅を広げたい方、スポーツを上達させたい方、スポーツを指導している方など。

【定員】 15名

【参加費】 128,000円(最終日に、ケン・ハラクマより指導者認定書を授与)

IYC 各種養成コース受講済みの方は参加費 98,000円(30,000円割引)です。

申込の際にお知らせください。

- 【参加後の特典】** * ケン・ハラクマの各イベントやワークショップに特別割引価格にて参加可。
* 受講後は無料にてケン・ハラクマの「アスリートヨガ指導者養成コース」にリピーター参加可。
* IYC ホームページ上の「IYC コミュニティー」への登録可（詳細はコースにてご説明致します）
<http://www.iyc.jp/instructors/iyccommunity>

- 【申込方法】** メールにて件名欄に「ケンハラクマのアスリートヨガ東京 11 月」と明記の上、
①氏名(フルネーム)②フリガナ ③生年月日 ④住所 ⑤携帯電話番号 ⑥顔写真 1 枚添付(携帯メール可)
をご記入の上 ken@ashtanga.jp へ送信ください。

- 【参加費の支払方法】** メールでの参加申込受付後、参加費の振込口座をメールでお知らせ致します。
10 日以内にお振込ください。お振込の確認をもって参加の受付完了とさせていただきます。

- 【キャンセルについて】** * コース開始日の 1 ヶ月前までのキャンセル→0%
* コース開始日の 10 日前までのキャンセル→30%
* コース開始日の 10 日以降のキャンセル→100%
のキャンセル料を頂戴致しますので、ご了承ください。

