

【長崎】ケンハラクマのアシュタンガヨガ指導者養成コース 講師:ケンハラクマ

2014年6月16日(月)、17日(火)、18日(水)



【内容】

レベルに関係なくどなたでも参加できます。

基礎から本格的にアシュタンガヨガを学ぶ 32時間集中コース

※コース修了時、認定書授与

**【開催日】**

2014年6月16日(月)、17日(火)、18日(水)

6/16(月) 8:00-17:00 (9時間)

6/17(火) 8:00- 20:00 (12時間)

6/18(水) 8:00-19:00 (11時間)

(3日間 32時間)

**【開催場所】**

○2014年6月16日(月)

コンフォートホテル長崎 Comfort Hotel Nagasaki 2F 会議室

〒850-0034 長崎県長崎市樺島町 8-17

Tel 095-827-1111 Fax 095-827-1154

<http://www.choice-hotels.jp/nagasaki/>

○2014年6月17日(火) 18日(水)

大光寺

長崎市鍛冶屋町 5-74 (tel : 095-882-2877)

JR 長崎駅から約 10 分

※駐車場が使用できません

※最寄の駐車場にお停め下さい

※会場の大光寺さんの隣に東亜閣パーキングという 24 時間営業の立体駐車場があります。

<http://map.yahoo.co.jp/pl?lat=32.73996361&lon=129.88527972&p=%C4%B9%BA%EA%BB%D4%C3%C3%CC%EA%B2%B0%C4%AE%A3%B5%A1%DD%A3%B7%A3%B4%A1%A1%C2%E7%B8%F7%BB%FB>

## 【定員】

20 名

《プログラム内容:ケンハラクマによるアシュタンガヨガの理論と実践》

本コースでは[コチラ](#) (←クリック) の 4 冊の書籍を参考書籍として使いますので、コース開催までに購入されることをお勧めします。すでにお持ちの方は、コース参加時にお持ち下さい。

※参考書籍の中の 1 冊、「アシュタンガヨガ—YOGA CHIKITSA の効用と指南書 /リノミエール著・ケンハラクマ監修」に関しましては、コース開催中に会場にて販売致します。

◆アシュタンガヨガの哲学について：

パタンジャリヨガスートラ 2 章、3 章(アシュタンガヨガ)の理解と実生活への活用の仕方

◆アサナ(ポーズ)：

- ・アシュタンガヨガ- プライマリーシリーズの実践と教え方
- ・サンスクリットによるプライマリーレッドクラスの教え方
- ・アシュタンガヨガマイソールスタイルの練習方法と実践(初心者から上級者まで)
- ・ヴィンヤーサ系のポーズの練習方法と教え方 婁輪 ポーズのアジャストメント(補助)の練習と教え方

◆プラナヤマ(呼吸法):初心者向け呼吸法の練習と教え方

◆メディテーション(瞑想):初心者向け瞑想法の練習と教え方

◆参加者個々のレベルに合わせた練習方法と教え方。日本人に合ったヨガの考え方。

◆女性に適したヨガの練習方法と教え方

※ポーズだけではなく、広い観点からのアシュタンガヨガ全体を理解して行きます。



【講師プロフィール】

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/>

Ken Yoga Blog

<http://ameblo.jp/kenharakuma/>

様々なヨガの実践経験をもとにわかりやすい指導でインストラクターの育成に努める。

日本全国及び海外でのワークショップ、合宿、指導者養成を多数開催。

#### 【参加後の特典】

- ①受講最終日 アシュタンガヨガ指導資格認定書をケン・ハラクマより授与。
- ②受講後、今後開催される「ケンハラクマのアシュタンガヨガ指導者養成コース」へ無料にて再受講可能 及び ケンハラクマのヨガワークショップ割引参加制度有。
- ③IYC ホームページ上の「養成コース修了生リスト」への登録可（詳細はコースにてご説明致します）

<http://www.iyc.jp/community>

[ken@ashtanga.jp](mailto:ken@ashtanga.jp)

#### 【お申し込み方法】

「2014年6月アシュタンガTT長崎 参加希望」と明記の上、1. 氏名（フルネーム）・2. 生年月日・3. ご住所・4. 携帯番号 5. 顔写真1枚添付の上、

[lotusbloomyoga@mxm.cncm.ne.jp](mailto:lotusbloomyoga@mxm.cncm.ne.jp) 岡西康子宛までお申込みください。

申込後1週間以内に参加受付済みのご返事をメールにて差し上げます。

携帯メールからでも申し込み可能です（携帯からお申し込みの場合、必ず [lotusbloomyoga@mxm.cncm.ne.jp](mailto:lotusbloomyoga@mxm.cncm.ne.jp) のアドレスを受信解除設定にしておいてください。

\*定員になり次第締め切ります。

**【参加費の支払い方法】** 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。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。  
。参加費支払い後正式申込完了。

**【参加費】**

○2014年6月9日（月）までにご入金完了の方。

150,000円+12,000円（消費税） 合計：162,000円

○2014年6月10日（火）以降にご入金の方。

150,000円+12,000円（消費税） 合計：162,000円+500円=162,500円

**【キャンセルについて】**

- ・コース開始日の1か月前までキャンセル料はかかりません
- ・コース開始日の10日前迄：キャンセル料30%
- ・コース開始日の10日前以降：キャンセル料100%

上記キャンセル料がかかりますのでご了承ください。