

ケン・ハラクマ先生ヨガWS

2015年9月27日(日)

ケン先生からヨガのエッセンスを一日で学べる充実の内容です。ヨガ経験にかかわらずどなたでも参加できます。ぜひこの機会にケン先生のヨガを体験してみてください。

***** 内容 *****

* 9:00~12:00 「アシュタンガヨガクラス」

アシュタンガヨガの基本 ウジャイ呼吸、バンダ(エネルギーコントロール)、ドリシュティ(ポーズ中の視線)
アシュタンガヨガフルプライマリーシリーズ(ファーストシリーズ)の実践
アシュタンガヨガインターミディエイトシリーズ(セカンドシリーズ)への導入 セカンドシリーズの数ポーズに
チャレンジしてみましょう!

* 初心者から経験者までどなたでも参加できます。アシュタンガヨガを楽しく深く練習しましょう。

* 12:00~13:00 お昼休憩 (お野菜中心のお弁当とお茶をご用意します)

* 13:00~14:30 「ヒーリング&リラクゼーションヨガ、呼吸法、瞑想、座学」

*「疲れがとれる」「癒される」と毎回人気のクラスです。

ケン先生のガイドにより究極のリラクゼーションを体験しましょう。



* 14:30~16:00 「ハタヨガクラス」

ポーズを極める! 分かりやすいポーズのアラインメント(正しい形)とアジャストメント(修正補助法)について

* 参加者の苦手なポーズへの取り組み方など質問にお答えしながらすすめます。

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：税込¥15,444 (IYC四国メンバーとIYC各TTC修了者は 税込¥13,878)

※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、アシュタンガヨガ/ハタヨガ/ヒーリングリラクゼーションヨガなどケン先生による指導者養成コースや、スローフローヨガ/キレイになるヨガ/ラジヨガ指導者養成コースのうちのいずれかを受講済みの方

定員：54名 ※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>

メールにてお申込み：件名に「ケン先生WS参加希望」と明記して、本文に ①氏名 ②携帯番号 ③メールアドレス ④IYC各TTC修了の有無 をお書きください。お申込み確認後、参加費の振込先をお知らせいたします。

携帯からお申込みの方は、PCから返信しますので受信設定にご注意ください。(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、お手数ですがご連絡ください。)

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_yc

