

## IYC 表参道 オープン 特別開催 ケン・ハラクマ 『ウェルエイジング ヨガ』 指導者養成コース

自分らしく素敵に年齢を重ねていくために、30歳を過ぎたら始めましょう!!

30代の過ごし方で、40代のバイタリティーが変わります。

40代の過ごし方で、50代の身体の動きが変わります。

50代の過ごし方で、人生の輝きが変わります。

年齢に抗うのではなく、年齢に寄り添って生きる、それがウェルエイジング。

自分らしく快適に人生を送るためのヨガです。

特に女性は、50歳代になると更年期という特有の変化を迎えます。

その変化の大きさには個人差があるものの、身体の内側で『必ず』起きる現象です。

ウェルエイジングヨガで、更年期をハッピーに、自分自身の人生をきらきらと輝かせていきましょう!!

それぞれの体力、柔軟性に合わせて行えるプログラムなので、どなたでも安心安全に行うことができます。

音楽に合わせて、呼吸とともにやさしく動いていくフローヨガです。

新しいポーズを多く取り入れ、ゆったりと全身を気持ちよく動かす、完全なプログラムです。

現代人の代表的な疲労のひとつ、肩首のストレスマネジメント、女性が気になるバストアップ、

ヒップアップ(骨盤調整)、パソコン疲れや年齢を感じさせない姿勢づくりのための猫背解消(椎骨リリース)、

そのほか体幹ストレングス、内臓リラクゼーションなど、さまざまな要素を盛り込んでいます。

そのほか女性のライフサイクル 心と身体の変化、呼吸法、内観・瞑想法、セルフヒーリングタッチ、

肩首リラクゼーションの特別プログラムなどを学ぶことができます。

### 【日程】

2015年9月15日(火)、16日(水)、17日(木) 3日間

15日(火) 13:30-19:30

16日(水) 13:30-18:30

17日(木) 13:30-18:30

(3日間 午後のみ:合計 16時間)

【会場】 **IYC 表参道スタジオ** 東京都渋谷区神宮前 5-47-3

\* 銀座線・千代田線・半蔵門線「表参道駅」B2出口より徒歩5分

\* 「渋谷駅」より徒歩15分

【講師】 ケン・ハラクマ <http://www.ashtanga.jp/ken>

今井美紀 <http://www.b-cise.com>

【監修】 婦人科医 高尾 美穂 <http://mihotakao.jp>



## 【コース内容】

- ① 女性のライフサイクル 心と身体の変化
- ② プログラムの実践および指導方法
- ③ ウェルエイジング 呼吸法
- ④ 内観 瞑想法
- ⑤ セルフヒーリング タッチ
- ⑥ 肩首リラクゼーションプログラム

**【参加資格】** 年齢、ヨガの経験問わず、どなたでもご参加いただけます。(男性でも OK)  
ヨガの幅を広げたい方、女性向けプログラム、中高年向けの指導をしている方など。

**【定員】** 20 名

**【参加費】** 98,000 円(最終日に、ケン・ハラクマより指導者認定書を授与)

**【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「ウェルエイジングヨガ指導者養成コース」にリピート参加可。  
\* 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「ウェルエイジングヨガ表参道 9 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 [yoyaku.kenyoga@gmail.com](mailto:yoyaku.kenyoga@gmail.com) へ送信してください。

**【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%  
上記のキャンセル料を頂戴致しますので、ご了承ください。

