

ケン・ハラクマ

特別ワークショップ

10月19日(月)

10:00~14:00 @YMC名古屋校

ケン・ハラクマ的
高齢者やカラダが硬い人への
アシュタンガヨガ指導方法
「カラダが硬くても、
年齢を重ねていても出来るアシュタンガヨガ講座」



IHTA会員: ¥8,000
一般価格: ¥10,000

【申込方法】
IHTA国際ホリスティックセラピー協会ホームページにて。
<http://ihta.or.jp/>

KEN
HARAKUMA



どんなにカラダが硬くても、年を重ねて 何歳になっても出来る アシュタンガヨガの練習方法と指導方法を YMC特別プログラムで行ないます。

*「カラダが硬いとヨガはできない」いいえ、出来ます！
「体力がなくてついて行けなそう」体力は少しずつつくので大丈夫！
「健康を保つためにヨガを始めたいが高齢者にはムリかな」
年齢に応じた練習方法があるのでいくつになっても心配ご無用！
実際、その様な人にこそヨガが必要ではないでしょうか。

ケン・ハラクマ的指導方法。

今回は、自分はカラダが硬いと思っている方や高齢者にいかに
アシュタンガヨガの快適さや呼吸から得られる効果を実感していただくかに
焦点を当てて行います。

気持ちよく無理ない太陽礼拝、立位・座位アーサナ、呼吸法や瞑想法を
どう伝えていくか。

ご自身のカラダが硬いと思われる方には特に最適ですので
是非ご参加ください。

ヨガは万人を解きほぐす効果的な方法だと考えます。
全ての人にヨガを。をコンセプトに行なうスペシャルワークショップです。

カラダが硬いと思っている方、年齢が高すぎると思っている方は
自信を持って今すぐお申込下さい。

【持ち物】 動きやすい服装(着替え)・タオル・飲み物・筆記用具

【申込方法】
IHTA国際ホリスティックセラピー協会ホームページにて
<http://ihta.or.jp/>