

ケン・ハラクマ特別WS

『アシュタンガヨガフルプライマリー』

心と身体と繋げてエネルギーチャージ！！

4月1日(金)

10:00～14:00

YMCメディカルトレーナーズスクール

大阪・梅田校

セミナーコード:1604015

申込締切:3月29日(火)

IHTA会員: ¥8,000

一般(会員以外): ¥10,000

基礎から学ぶアシュタンガヨガフルプライマリーシリーズ。初めてアシュタンガヨガを始める方も、アシュタンガヨガを深めたい方も、呼吸の仕方、エネルギーロック(バンダ)、視点(ドリストティ)をケンハラクマ先生によりわかりやすくガイドします。プライマリーシリーズで心と身体にエネルギーチャージしましょう。



【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/>

ケンハラクマ特別WS

『ハタ・ヨガ+究極のヒーリングリラクゼーションヨガ』

ケンハラクマ先生と共に、ヨガを通して未体験の感動を…！



4月10日(金)

10:00~14:00

YMCメディカルトレーナズスクール

大阪・梅田校

セミナーコード:1504019

申込締切:4月7日(火)

IHTA会員: ¥8,000

一般(会員以外): ¥10,000

「ヨガ」は今や一般的な共通語。その一般的はその昔「ハタ・ヨガ」といわれるものでした。アーサナや呼吸法に修練の重きを置く「ハタ・ヨガ」の真髄を覗いてみませんか？五感にアピールする様々なツールを使って身体の感覚全てをリラックスさせ、まるで何時間も熟睡したかのような感覚をヨガクラスの限られた時間で味わう為のプログラム。ヨガの重鎮ケンハラクマ先生による「究極のヒーリングリラクゼーション」を堪能しましょう。

【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/>