

# ケン・ハラクマ特別WS 「アシュタンガヨガ・ フルプライマリーと瞑想を 体験する極上のヨガな一日」

## 10/20(木)

### 10:00~14:00

@YMC名古屋校

IHTA会員: ¥8,000

一般: ¥10,000

ヨガの重鎮ケン・ハラクマ氏による  
「極上のヨガな一日」を堪能しましょう。  
アシュタンガヨガ・フルプライマリーの体験によりエネ  
ルギーをチャージし、瞑想体験で手放すべきものをそ  
ぎ落とす。よりシンプルになれる4時間。ヨガ経験者や  
指導者はもちろん、初心者の方でも安心して参加して  
頂ける内容になっております。

#### 【持ち物】

ウェア、水、タオル、着替え

申込は、IHTAホームページから↓  
<http://ihta.or.jp/ihta-seminar-top/>



International Holistic Therapy Association

