

Studio Beaura
おかげさまで誕生6周年!

アシュタンガヨーガ国内第一人者
IYGC (インターナショナルヨガセンター) 主宰

早割
10/31まで
早期申特典
15%OFF!!

ケンハラクマ氏によるもっとヨガが好きになるワークショップ 誰でもできるアシュタンガヨーガの基本、 ハーフプライマリシリーズと ヒーリング効果を得るためのヨガ&座学

開催日：11/23 (水祝) 15:30~18:30

誰でもできるアシュタンガヨーガの 基本ハーフプライマリシリーズ

前半
詳細

アクティブなアシュタンガヨーガを学ぶ上での注意事項とハーフプライマリシリーズの実践を行います。エネルギーチャージ、柔軟性、バランス感覚を養い、無理なく楽しくアシュタンガヨーガを続けるための方法をケンハラクマ氏が親切丁寧に指導します。ダイエット効果、ストレス解消、健康促進に最適です。
| 対象：ヨガに少し慣れた方、アシュタンガヨーガを始めてみたい方

ヒーリング効果を得るためのヨガ&座学

後半
詳細

リストラティブヨガ (リラックス)、オリエンタルアジャストメント (タイ古式マッサージ+ヨーガのブレンドプログラム)、呼吸と瞑想で、カラダとココロの緊張を解きほぐして行きます。気持ちの良いヨーガのポーズに心地よいリラックス系音楽、呼吸法と瞑想法のテクニックにより、自分自身で癒した後、誰でも出来るヨーガのライフスタイルのお話 (座学) を行います。
| 対象：ヨーガが初めての方でも参加OK

参加費

Beaura及び、UFY 会員様 IYC各養成コース修了者	通常価格 8,640円	早割価格 7,344円 (早期申込割引)
非会員様	通常価格 9,720円	早割価格 8,262円 (早期申込割引)

Studio Beaura までご予約の上、ご予約御1週間以内にスタジオフロント又は振込にて参加費をお支払いください。

| Tel : 03-6434-1536 | Mail : studio@beaura.jp

| 振込先：三菱東京UFJ銀行 玉川支店 普通 0197420 アップフォーヨガ青山 秀栄ウェルネス株式会社

※キャンセルの場合は、開催1週間前 (7日目) より取消日によって下記の通りキャンセル料を申し受けます。

7日目以降：参加費代金の30%、開催日前日：参加費代金の40%、開催日当日：参加費代金の50%、無連絡不参加及び開催後：参加費代金の100%

講師プロフィール

IYCインターナショナルヨガセンター
アシュタンガヨーガジャパン (Ashtanga Yoga Japan)
日本アシュタンガヨーガ研究所 (Japan Ashtanga Yoga Research Institute)
を主宰。アシュタンガヨーガの創始者 シュリ・K・パタビジョイス氏より日本人初のアシュタンガヨーガ正式指導資格者として直接認定を受ける。

日本中にヨーガを広め、現在では日本を代表するヨーガの第一人者として、アシュタンガヨーガを中心に国内外にて幅広いヨーガの指導とワークショップを行うほか、合宿・指導者養成や、メディア・教育・各種企業へのヨーガコンサルティングなど、健全なヨーガの普及活動に努め、常に日本のヨーガ界を牽引し続けている。

