

ケンハラクマから学ぶ！プラナヤマと瞑想の 初級指導者養成講座 全 12 時間



～講師ケン・ハラクマ先生からのメッセージ～

今回の講座を受講することで、日常生活でのストレスマネジメントと、意識のコントロール法に役立つヨガの呼吸法と瞑想法を習得することができます。自分自身のヨガの練習に取り入れるだけでなく、指導の為のプログラムとしても、即実践できる内容になっています。

ヨガは理屈でなく身体で感じる事が大切！古くから伝わるトラディショナルなヨガの技法を習得して、自分のヨガのスキルアップに役立てて頂ければと思います。

【プログラム内容】

- 全 12 時間の受講でケンハラクマ監修の修了証授与！
- 瞑想、プラナヤマを基礎から学び、修了後には瞑想、プラナヤマの指導が行えます。

【クラス内容】

- 自分自身での実践が非常に難しい瞑想やプラナヤマ。雑念が沸いたり、呼吸のペースが崩れたり、外への意識がつい生まれてしまったり…
- そんな難しい瞑想やプラナヤマを、日本を代表するヨガの第一人者であるケン・ハラクマが、基礎から指導。初めての方も安心して受講していただけます。基礎から丁寧に学び、全 12 時間をかけて、学びを深めていきます。修了後には、アサナ実践としてのヨガや、日常生活にもきっと変化があるでしょう。そして、初級指導者としての認定証を発行します。
- ヨガ講師の方は、自分自身のヨガクラスへ瞑想やプラナヤマを取り入れることで、より充実したクラスになるでしょう。

【対象】

- 瞑想やプラナヤマに興味がある方
 - 瞑想やプラナヤマの実践により、ヨガへの学びを深めたい方
 - ヨガクラスへ瞑想やプラナヤマを取り入れたいヨガ講師の方
 - ヨガ講師としてのスキルアップを目指したい方…など
- 瞑想やプラナヤマの初心者の方からヨガ講師の方まで、どなたでもご参加いただけます。

【日程】

2017年9月23日(土) 8:00～20:00

12時間コース

【会場】

IYC 四国スタジオ（コトデン瓦町駅から徒歩5分）

〒760-0053 香川県高松市田町2-3 岡ビル3F

http://www.geocities.jp/shikoku_iyc/access.html

【講師】

ケン・ハラクマ



IYC インターナショナルヨガセンター & アシュタンガヨガジャパン主宰。

アイアンガーヨガ(BKS アイアンガー)、アシュタンガヨガ(Sri K パタビジョイス)、ハタヨガ、ヴィンヤーサヨガ、リストラティブ系ヒーリング&リラクゼーションヨガ他、様々なヨガの実践経験を通してより人生を有意義にそして楽しく幸せに毎日を過ごせる為のヨガ指導をメインテーマにインターナショナルヨガセンターでの活動を行う。

また、日本のヨガ界の第一人者として国内外にて幅広いヨ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・各種企業へのヨガコンサルティングなど健全なヨガの普及に努める。

【参加費】

64,800円(税込)

※修了証発行費を含む

【参加資格】

どなたでもご参加いただけます。



【参加特典】

- * 全12時間の受講でケンハラクマサイン入りの修了証を発行。
- * 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「プラナヤマと瞑想の初級指導者養成講座」に再受講可能。
- * IYC ホームページ上の「養成コース修了生リスト」への登録可。

【参加申込方法】

メール: shikokuiyc@yahoo.co.jp

件名に、「9月ケン先生プラナヤマ瞑想TT参加希望」と明記の上、

- 1、名前+フリガナ(フルネーム)
- 2、生年月日
- 3、ご住所
- 4、携帯番号
- 5、メールアドレス

6、顔写真1枚添付の上、お申込みください。

お申込み後3日以内に参加受付済みのお返事と参加費お振込先のご連絡をいたします。3日たっても返信がない場合はお手数ですが再度ご連絡ください。PCのyahooメールより返信しますのでメールの受信設定にご注意ください。参加費支払いをもちまして正式なお申込完了となります。 ※定員になり次第締め切ります。

【キャンセルについて】

- ・コース開始日の1か月前までキャンセル料はかかりません
 - ・コース開始日の10日前迄 :キャンセル料 30%
 - ・コース開始日の10日前以降:キャンセル料 100%
- 上記キャンセル料がかかりますのでご了承ください。

【お申込み・お問合せ】

穴吹早祐美まで: TEL:090-7622-6653

Email: shikokuiyc@yahoo.co.jp