

ケンハラクマによる 始めてみよう アシユタングヨガ

講師 インターナショナルヨガセンター主宰 ケン ハラクマ

日本のヨガ界の第一人者ケンハラクマ講師が、丁寧に指導するアシユタングヨガの基本。呼吸法、太陽礼拝、立位のポーズをわかりやすく解説しながら実践します。ヨガが初めての方から、レギュラーに練習している方まで、楽しくアシユタングヨガのポーズの実践をしていきます。

*アシユタングヨガとは：呼吸とポーズを連動させて行い、体の柔軟性、体力増進、バランス感覚を養いボディラインを美しくし、ダイエット効果も高いヨガの練習方法。太陽礼拝2種類、立位のポーズ15ポーズを行います。ストラス解消にも最適です。

※動きやすい服装をご持参ください。更衣室があります。

■日 時 2018年1月25日 (木) 19:00～20:30

■受講料 会員 3,024円 ※入会金は税別5,000円、3年間有効。70歳以上は入会金無料(要証明書)。
一般 3,672円

※消費税を含んだ金額です。

■場 所 ルミネ横浜8階 (横浜駅東口)

<講師紹介>ケン ハラクマ



1958年東京都生まれ。日本大学文理学部卒業後、渡米。1994年、荻窪にインターナショナルヨガセンター (IYC) を設立。インドのライソールで、パタビジヨイス氏に師事し、日本人で初めてアシユタングヨガの正式指導資格を取得。現在、IYC及びアシユタングヨガジャパン主宰。毎年恒例となった日本の大型ヨガイベント「ヨガフェスタ」を提唱、国内外で精力的にワークショップを行うなど、日本におけるヨガの第一人者として、多くの指導者を輩出している。著書に、『ヨガから始まる』『ココロ yoga』『The Spirit of Ashtanga Yoga』『ヨガライフ：体と心が目覚める生き方』がある。

※受講者が一定数に達しない場合、やむを得ず講座を中止にする場合がございます。

※個人情報保護法、受講連絡や各種お知らせ、講座企画の内部資料として使わせていただきます。



朝日カルチャーセンター
朝日JTB・交流文化塾 横浜

お申し込み
お問い合わせ

045-453-1122

〒220-0011 横浜市西区高島2-16-1 ルミネ横浜8階
<http://www.asahiculture.com/yokohama>