

# ケンハラクマによる 心と身体を開放するヨガ

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

ヨガは体や心が浄化され、自己の内面に深く意識が向けられるようになります。人間のもつ能力を目覚めさせる体の動かし方や、呼吸法、瞑想、発想の転換法、感情のコントロールの方法などを、日本のヨガ界の第一人者ケンハラクマ講師がやさしく指導します。

経験は全く問いません、難しいポーズも行いません。深い呼吸を意識し、基本的なポーズをゆったりと指導しますので、自分のペースで、無理なくご参加ください。

※動きやすい服装をご持参ください。更衣室があります。

※ヨガマットはこちらで用意いたします。

■日 時 2018年3月19日(月) 19:00～20:30

■受講料 会員 3,024円 ※入金は別別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(IBC)を設立。インドのマイソールで、パタビジヨナス氏に師事し、日本人で初めてアシュタンガヨガの正式指導資格を取得。現在、IBC及びアシュタンガヨガジャパン主宰。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』『ユクロ yoga』『The Spirit of Ashtanga Yoga』『ヨガライフ：体と心が自覚める生き方』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。

※個人情報情報は、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 | 横浜  
朝日JTB・交流文化塾 | 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.asahiculcuture.com/yokohama>