

# ケンハラクマのハタヨガ集中講座 5時間

～正しく学ぶハタヨガの基本から応用編～

ハタヨガの歴史、ハタヨガとは、アサナの徹底研究、アジャストメントとアライメントを学ぶ、呼吸法の基礎と、サイレント瞑想の実践、生活に役立つハタヨガのお話、質疑応答。



**講師:** ケンハラクマ

**日時:** 8月23日(木) 13:00～18:00 修了証授与

**会場:** ヨガスタジオ カムラー (東京都中央区築地2-12-8 大広ビル4F)  
東京メトロ 日比谷線 築地駅・徒歩0分

**参加資格:** ヨガをより深く学んでいきたい方。老若男女、どなたでもご参加いただけます。

**参加特典:** ハタヨガ集中講座を修了した方には、ケンハラクマサイン入り修了証を授与します。

**持ち物:** ヨガマット(レンタルあり 300円)

**参加費:** 一般: 15,000円(税込)

Kamraa会員 & IYC各種指導者講座受講済者: 13,800円(税込)

## 【参加・申し込み方法】

申し込みメール:

[kamraa.ws@gmail.com](mailto:kamraa.ws@gmail.com)

申し込み方法: “ケンハラクマ カムラーハタヨガ5時間”と明記の上、

1)氏名(フルネーム)

2)携帯番号

3)Kamraa会員・IYC各種指導者講座受講済者はその旨をメール内に明記して下さい

申込後1週間以内に参加受付済みのお返事をメールにて差し上げます。携帯メールからでも申込可能です。

\*定員 31名(定員になり次第締め切ります。参加費支払い後正式申込完了。)

## 【お問い合わせ・連絡先】

講座内容についてのお問い合わせ・ご連絡は [kamraa.ws@gmail.com](mailto:kamraa.ws@gmail.com) までお願いします。

またWS当日のご連絡は、090-4749-2503 (田原)までお願いいたします。

主催者: ヨガスタジオカムラー (担当: 田原佐和子)