

ケン・ハラクマ先生ヨガワークショップ

2019年9月23日(月祝)

アシュタンガヨガからハタヨガまで、ヨガの極意が凝縮された充実の一日ワークショップです。日々のヨガを楽しく継続していくきっかけ作りになり、ヨガの実践法や、物事のとらえ方のヒントが得られるでしょう。ヨガの経験は問いません。楽しく共に身体を動かしたい方大歓迎！！ぜひこの機会にケン先生のヨガを体験してみてください。

***** 内容 *****

- * 9:00~10:00 「アシュタンガヨガ入門クラス」
アシュタンガヨガ未経験者、初心者の方に、アシュタンガヨガの基本となる大切なルールについて
ウジャイ呼吸法、バンダ(エネルギーコントロール)、ドリシュティ(ポーズ中の視線)、太陽礼拝の動きの確認
- * 10:00~12:00 「アシュタンガヨガファーストシリーズの実践+セカンドシリーズ数ポーズに try !」
参加者全員のエネルギーが一つになると、いつも以上に身体が軽く、心地よく感じられる不思議な感覚が味わえます。
ケン先生のガイドで楽しく身体を動かしましょう。
- * 12:00~13:00 お昼休憩 (昼食は各自でご用意ください。)
※会場向かいにセブンイレブン、東へ500mにイオン(1Fレストラン)あり
- * 13:00~14:30 「ヒーリングリラクゼーションヨガ 呼吸法 瞑想 座学」
疲労回復、癒し効果の高い究極のリラクゼーションヨガ、心を静める呼吸法と瞑想、生きるヒントになるヨガのお話
- * 14:30~16:00 「ハタヨガクラス~いろいろなポーズに挑戦!しよう~」
前後屈、ねじり、体側伸ばし、逆転系ポーズなど様々なハタヨガポーズに取り組みましょう。
初心者や年配の方、身体のかたい方も無理なくできるポーズへのアプローチの仕方などもふまえ、
参加者どうしてアジャスト(補助)もしながら楽しく実践してみましょう。指導者の方にも役立ちます。



会場：ホテル マリンパレスさぬき 香川県高松市福岡町二丁目3番4号 *無料駐車場あり

TEL：087-851-6677 URL：<https://www.mp-sanuki.jp/>

参加費：税込¥15,444 (IYC四国メンバーとIYC各TTC修了者は 税込¥13,878)

※IYC四国メンバーとはお申込み時に期限有効のIYC四国チケット or マイソールパスをお持ちの方

※IYC各TTC修了者とはアシュタンガヨガ/ハタヨガ/ヒーリングリラクゼーションヨガなどケン先生による指導者養成コース、スローフローヨガ/キレイになるヨガ/ラジヨガ指導者養成コースのうちのいずれかを受講済みの方

＜お申込方法＞

メールにてお申込み：件名に「ケン先生1日WS参加希望」と明記して、本文に ①氏名 ②携帯番号 ③メールアドレス ④IYC各TTC修了の有無 をお書きください。お申込み確認後、参加費の振込先をお知らせいたします。PCのyahooメールから返信しますのでメールの受信設定にご注意ください。(なお、お申込み後3日以内にこちらからの返信がない場合は、お手数ですがご連絡ください。)

お申込み・お問合せ：IYC四国スタジオ 穴吹早祐美

TEL：090-7622-6653 E-mail：shikokuiyc@yahoo.co.jp

URL：<https://www.shikokuiyc.com/>