

2019温泉とヨガでココロから癒される!!

# ケンハラクマ

指導者養成&ワークショップin岳温泉

開催日程:2019/6/7(金)・6/8(土)

開催場所:岳温泉 櫟平ホテル



## ①「キレイになるヨガ指導者養成2日間12時間コース」(認定書授与)

6/7(金) 14:00~18:00 計2日間 参加費用 66,744円(税込) ※キレイになるヨガDVD&テキスト付  
6/8(土) 10:00~18:00

日本のヨガ第一人者であるケンハラクマが考案した「キレイになるヨガ」は、これからヨガを始める方や運動不足の方に最適で、身体の硬い方や幅広い年齢の方にも無理なく出来るやさしいプログラムです。

呼吸の仕方やアーサナ(ポーズ)の実践およびテクニカル、ヨガを始める前の準備と簡単な哲学を学んでいきます。ヨガの指導に役立てたい方、ヨガの指導者を目指している方。また、日々のヨガの実績を深めたい方、男性や初心者も参加可能です。

### ■プログラム構成(初心者向けプログラムとして最適)

1. キレイになる太陽礼拝
2. スタンディング(立ちポーズ)
3. シッティング(座ったポーズ)
4. 寝ながらのストレッチ
5. リラックスのポーズ
6. ヨガを学ぶための基本的な考え方と簡単なヨガ哲学

### ■参加特典

- 最終日にIYC主宰ケンハラクマ認定の「キレイになるヨガ指導資格認定書」授与
- 受講後、今後開催される「IYCキレイになるヨガ指導者養成コース」へ無料で再受講可能及びケンハラクマのヨガワークショップ割引参加制度あり
- IYC指導者養成コース修了生リスト登録申込可<http://www.iyc.jp/community>参照

## ②「誰でも出来る安心ハタヨガ2時間ワークショップ」

6/7(金) 18:30~20:30 参加費用 一般:6,000円、IYC各種指導者養成コース受講済者:5,500円

初心者の方でも分かりやすく学べるハタヨガの基本から、ポーズ・呼吸・瞑想をより深く学びたい方まで、ヨガを楽しく深めることができる2時間のワークショップです。

無理なく出来る太陽礼拝から、スタンディング、座位(前屈・ツイスト)、簡単な後屈、ゆったり逆転系のポーズを行った後に、ヨガの呼吸法(プラナヤマ)で身体と心の緊張を和らげ、最後に瞑想で心を穏やかにします。

※初心者の方はハタヨガについて基礎から学べ、インストラクターの方は指導法としても学べます。

### ■プログラムの内容

- ・ ヨガの歴史とハタヨガについての基本的な知識についての説明
- ・ プラナヤマ(呼吸法)の基本と実践
- ・ アサナ(ポーズ)の概念と実践
- ・ サイレント瞑想の説明と実践

## ③「アシュタンガヨガレッドクラス ~ハーフプライマリーを極める~」

6/8(土) 8:00~9:45 参加費用 一般:6,000円、IYC各種指導者養成コース受講済者:5,500円

ケン先生の心地よいカウントで、太陽礼拝からハーフプライマリーシリーズのポーズの後、フィニッシングシークエンスを行います。わかりやすい解説と実践を通して、苦戦しているポーズの取り組み方や練習を深めていく方法を学びます。ご自身の普段のヨガの練習に大変役立つ内容です。アシュタンガヨガが初めての方はもちろん、経験者の方はこの機会にハーフプライマリーシリーズを攻略しましょう。

## ④「キレイになるヨガ+呼吸法&瞑想2時間ワークショップ」(12時間指導者養成同時開催)

6/8(土) 10:00~12:00 参加費用 一般:6,000円、IYC各種指導者養成コース受講済者:5,500円

「キレイになるヨガ」は、これからヨガを始める方や運動不足の方に最適で、体の硬い方や幅広い年齢の方にも無理なく出来るやさしいプログラムです。「キレイになるヨガ」のポーズの練習と、日常取り入れられる呼吸法、瞑想を学びます。ヨガを始めたばかりの人でも無理なく行えます。男性も大歓迎。

参加資格: 初心者から上級者まで、ヨガをより深く学びたい方、どなたでも参加いただけます。

参加特典: 参加者の方は温泉入浴無料(別途タオルセット有料)

持ち物: ヨガマット、ヨガウェア(動きやすい服装)、汗拭きタオル、飲料水、必要であれば筆記用具

詳しくはこちらをチェック→ <http://www.iyc.jp/news/ken/p39399>