



ケン ハラクマによる

始めてみよう アシュタンガヨガ(4月)

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ュタンガヨガの基本。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、楽しくアシュタンガヨガのポーズの実践をしていきます。



*アシュタンガヨガとは:呼吸とポーズを連動させ、体の柔軟性、体力増進、バランス感覚を養うヨガの練習方法。ボディラインを美しくし、高いダイエット効果も。太陽礼拝2種類、立位のポーズ15ポーズを行う予定です。ストレス解消にも最適です。



<講師紹介>

ケン・ハラクマ 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。インドのマイソールで、パタビジョイス氏に師事し、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、IYC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』『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。

<各自ご用意ください>

☆動きやすい服装でご参加ください。更衣室があります。足元は素足で。
☆ヨガマットはこちらでご用意いたします。

日時	2020年 4/2 木曜日 19:00~20:15 (1回)
受講料	会員 3,300円(入会金は5,500円。70歳以上は入会無料、証明書が必要です) 一般 4,400円
設備費	165円 ※入会金・受講料・教材費等は消費税10%を含む金額です。
場所	ルミネ横浜8階(横浜駅東口)

※受講者が一定数に達しない場合、やむを得ず講座を中止する場合がございます。

※個人情報、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

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.jp/yokohama>