



## IYC福岡主催 ケン・ハラクマ 2時間特別クラス

2013年 6月8日(土)

講師: ケン ハラクマ

IYCインターナショナルヨガセンター・アシュタンガヨガジャパン主宰

アイアンガーヨガ(BKSアイアンガー)、アシュタンガヨガ(Sri K パタビジョイス)、ハタヨガ他、様々なヨガの実践を通してより人生を有意義にそして楽しく幸せに毎日を過ごせる為のヨガ指導をメインテーマにインターナショナルヨガセンターでの活動を行う。



## ケン先生と、ポーズを見直す2時間特別クラス

■6月8日(土)

9:30~11:30

気になるポーズや苦手なポーズなどを丁寧にやってみるクラスです。

日ごろの練習の中で、「これはいつかゆっくり教えてもらいたいな」というポーズはありませんか？

「一応行えるけど、何だかしっくりこない」「始めたばかりで、これでいいのかよくわからない」、そんな声にお応えして、ケン先生にゆっくり聞いたり、教わりながらやってみる、そんな2時間クラスを開催します。

前屈・ねじる・反る・肩立ち・頭立ちなどのポーズの中から、ご参加の方に合わせて練習していきます。

これからヨガを始める方や続けている方、講師の方も、ぜひご参加ください。 (定員20名ほど☆ご予約下さい)

参加費: ◆ 一般 ¥5,000

メンバー ¥4,500 (IYC福岡・UNIVAにて練習をおこなっている方)

持ち物: 動きやすい服装、タオル、ヨガマット(レンタル有・申込要)

会場: ゼネラルヨガ ユニヴァ Aスタジオ (〒810-0023 福岡県福岡市中央区警固2丁目19-9 2F)

お申込み・お問合せ:

件名に「IYC福岡 ケン先生WS申込」と明記の上、

★お名前★携帯電話番号、★参加費(一般/メンバー)を

下記IYC福岡までメール、またはお電話にてご連絡ください。

※お支払いは当日現金にてお願いします(受付9:00~です)。

IYC九州・福岡 TEL: 090-4434-4402 原田 陽子

E-mail: fukuokaiyc@yahoo.co.jp

