

## ケン・ハラクマ 新プログラム !!! 『ウェルエイジング ヨガ』 指導者養成コース

自分らしく素敵に年齢を重ねていくために、30歳を過ぎたら始めましょう!!

30代の過ごし方で、40代のバイタリティーが変わります。

40代の過ごし方で、50代の身体の動きが変わります。

50代の過ごし方で、人生の輝きが変わります。

年齢に抗うのではなく、年齢に寄り添って生きる、それがウェルエイジング。

自分らしく快適に人生を送るためのヨガです。

特に女性は、50歳代になると更年期という特有の変化を迎えます。

その変化の大きさには個人差があるものの『必ず』起きる現象です。

ウェルエイジングヨガで、更年期をハッピーに、自分自身の人生をきらきらと輝かせていきましょう!!

### 【日程】

2014年5月10-11日(2日間集中コース)

10日(土) 9:00-18:00

11日(日) 9:00-18:00

合計 18時間

【会場】 **HOT YOGA & FITNESS SPAGE Gill**

<http://www.gillstyle.jp/>

〒990-0831 山形県山形市西田 2-24-50

【講師】 ケン・ハラクマ <http://www.ashtanga.jp/ken>

今井美紀 <http://www.b-cise.com>

【特別監修】 婦人科医 高尾 美穂 <http://mihotakao.jp>

### 【コース内容】

- ① 女性のライフサイクル 心と身体の変化
- ② プログラムの実践および指導方法
- ③ ウェルエイジング 呼吸法
- ④ 内観 瞑想法
- ⑤ セルフヒーリング マッサージ

婦人科医・高尾美穂による女性のための講義 90分 (オープンセミナー)

【参加資格】 年齢、ヨガの経験問わず、どなたでもご参加いただけます。(男性でもOK)

ヨガの幅を広げたい方、女性向けプログラム、中高年向けの指導をしている方など。

【定員】 15名

【参加費】 **98,000円**(最終日に、ケン・ハラクマより指導者認定書を授与)

※ オープンセミナーのみの受講は5,000円



- 【参加後の特典】** \* ケン・ハラクマの各イベントやワークショップに特別割引価格にて参加可。  
\* 受講後は無料にてケン・ハラクマの「ウェルエイジングヨガ指導者養成コース」にリピート参加可。  
\* IYC ホームページ上の「IYC コミュニティー」への登録可（詳細はコースにてご説明致します）  
<http://www.iyc.jp/instructors/iyccommunity>

- 【申込方法】** メールにて件名欄に「ケンハラクマのウェルエイジングヨガ山形 5 月」と明記の上、  
①氏名(フルネーム)②フリガナ ③生年月日 ④住所 ⑤携帯電話番号 ⑥顔写真 1 枚添付(携帯メール可)  
をご記入の上 [ken@ashtanga.jp](mailto:ken@ashtanga.jp) へ送信してください  
オープンセミナーのみの受講は、件名欄に「ウェルエイジングセミナー受講」と明記してください。

- 【参加費の支払方法】** メールでの参加申込受付後、参加費の振込口座をメールでお知らせ致します。  
10 日以内にお振込ください。お振込の確認をもって参加の受付完了とさせていただきます。

- 【キャンセルについて】** \* コース開始日の 1 ヶ月前までのキャンセル→0%  
\* コース開始日の 10 日前までのキャンセル→30%  
\* コース開始日の 10 日以降のキャンセル→100%  
上記のキャンセル料を頂戴致しますので、ご了承ください。