

充実の一日ワークショップ 香川開催！！ ケン・ハラクマ先生ヨガWS

2016年9月25日(日)

パワーあふれるケン先生からヨガの実践のたのしさと奥深さを分かりやすく学ぶことのできるWSです。
ヨガ経験にかかわらず初心者から指導者まで誰でも参加できます。
心身ともに心地よくなるケン先生のヨガをぜひこの機会に体験してみてください。

*** ワークショップ内容 ***

- * 9:00～10:00 「アシュタンガヨガ基本クラス」
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(ポーズ中の目線)、太陽礼拝の動きの確認
- * 10:00～12:00 「アシュタンガヨガプライマリー(ファースト)シリーズの実践」
参加者全員のエネルギーを一つにしてアシュタンガの流れるような動きを体感しましょう。
- * 12:00～13:00 お昼休憩 (野菜中心のお弁当とお茶付き)
- * 13:00～14:30 「リラクゼーション 呼吸法 瞑想 座学」
何時間分もの睡眠に匹敵する究極のリラクゼーション、
ケン先生のガイドによるシンプルな呼吸・瞑想法、心に響くお話のクラスです。
- * 14:30～16:00 「いろいろなポーズに挑戦！ハタヨガクラス」
前屈・後屈・ねじり・体側伸ばし・逆転系ポーズ
様々なポーズのアラインメント(正しい形)とアジャストメント(修正補助法)
参加者の質問にもお答えしながらすすめます。



会場： 高松テルサ 香川県高松市屋島西町2366-1 *無料駐車場あり

TEL:087-844-3511 URL:<http://www.t-terrsa.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WSお申し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

定員： 54名 ※定員になり次第締め切りますので、お申し込みはお早めに！！

<お申込方法>

メールにてお申込み：件名に「ケン先生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:http://www.geocities.jp/shikoku_yc