

【札幌】 ケンハラクマのアシュタンガヨガ指導者養成コース 基礎から本格的に学ぶ 32 時間集中コース 講師:ケンハラクマ

ケンハラクマのアシュタンガヨガ指導者養成コース
基礎から本格的にアシュタンガヨガを学ぶ 32 時間集中コース。
レベルに関係なくどなたでも参加できます。
*コース終了時認定書授与。

講師：ケンハラクマ

開催日程：2016 年 6 月 17 日(金)～ 6 月 19 日(日)

開催会場：StudioINEX

詳細のご案内：<http://s.ameblo.jp/inhalexexhale/>

※若干の時間や会場変更もあるかもしれませんので予めご了承下さい。

【プログラムの内容】

《ケンハラクマによるアシュタンガヨガの理論と実践》

アシュタンガヨガの哲学について

パタンジャリヨガスートラ 2 章、3 章（アシュタンガヨガ）の理解と実生活への活用の仕方
アサナ（ポーズ）

- ・アシュタンガヨガ プライマリシリーズの実践と教え方
- ・サンスクリットによるプライマリーレッドクラスの教え方
- ・アシュタンガヨガマイソールスタイルの練習方法と実践（初心者から上級者まで）
- ・ヴィンヤサ系のポーズの練習方法と教え方
- ・ポーズのアジャストメント（補助）の練習と教え方

プラナヤマ（呼吸法）

初心者向けの呼吸法の練習と教え方

メディテーション（瞑想）

初心者向けの瞑想法の練習と教え方

参加者個々のレベルに合わせた練習法と教え方。日本人に合ったヨガの考え方

女性に適したヨガの練習方法と教え方

*ポーズだけではなく、広い観点からのアシュタンガヨガ全体を理解してゆきます。

ケンハラクマのアシュタンガヨガ指導者養成講座コースでは、3 冊の書籍と参考書籍として使いますのでコース開催までに購入されることをお勧めいたします。すでにお持ちの方は、コース参加時にお持ちください。

インテグラル・ヨーガ（パタンジャリのヨーガ・スートラ）

アシュタンガ ヨガ ～初級・中級・上級 (A&B) ～ オンデマンド

または

アシュタンガ ヨガ オンデマンド

ヨガ・マールーアシュタンガ・ヨガの実践と哲学

参加資格：

レベルに関係なくどなたでも参加できます。

参加特典：

- (1) 参加最終日 アシュタンガヨガ指導者認定書をケンハラクマより授与
- (2) 受講後、今後開催される「ケンハラクマのアシュタンガヨガ指導者養成コース」へ無料にて再受講可能 及びケンハラクマのヨガワークショップ割引参加制度有
- (3) IYC ホームページ上の「養成講座修了生リスト」への登録可（詳細はコースにて説明いたします）

【講師】

ケンハラクマ

ケン・ハラクマ アシュタンガヨガの創始者 シュリ・K・パタビジョイス氏より日本人初のアシュタンガヨガ正式指導者として直接認定を受け、日本中にアシュタンガヨガを広め、現在では日本を代表するヨガの第一人者として メディア、教育、各企業へのヨガコンサルティングなど、健全なヨガの普及活動に努め、常に日本のヨガ界を牽引している。

<http://www.iyc.jp/kenharakuma>

【開催日程】

2016年

6月17日(金)09:00～19:00

6月18日(土)09:00～20:00

6月19日(日)09:00～20:00

(3日間 合計 32時間)

【同時開催】

ケンハラクマのアシュタンガヨガ 3時間 WS

2016年6月17日(金) 18日(土) 19日(日) 9:30～12:30

【開催会場】

StudioINEX(<http://www.inhalexexhale.com/>)

〒064-0801 札幌市中央区南1条西24丁目1-17 カーニバルビル 2階

Tel.080-1888-7597

※会場の変更もあるかも知れませんので予めご了承ください。

【参加費用】

162,000 円(150,000 円+消費税 8%=12000 円)

レンタルマット 300 円 (税込)

支払い方法・支払い先：

参加費は、こちらからの返信後、指定口座へ 10 日以内にお振込ください。

口座番号は、返信の際に案内いたします。振込確認後正式なお申込みとさせていただきます。

キャンセルについて：

- ・コース開催日の 1 か月前までキャンセル料はかかりません
- ・コース開催日の 10 日前まで：キャンセル料 30%
- ・コース開催日の 10 日前以降：キャンセル料 100%

上記のキャンセル料がかかりますのでご了承ください。

【参加・申し込み方法】

申し込みメール：power@inhalexexhale.com 湊まで

こちらのメールが受信できるよう受信許可設定をお願いします。振込先を折り返し連絡いたします。振り込み確認後、受付完了となります。

申し込み方法：上記メールアドレスまで、メールにてお申し込みください。

件名に「アシュタンガヨガ指導者養成講座参加希望」と明記ください。

- (1) 名前+フリガナ(フルネーム)
 - (2) 生年月日
 - (3) 郵便番号 住所
 - (4) 携帯番号
 - (5) メールアドレス
 - (6) 顔写真 1 枚添付して
- お申し込みください。

【再受講の皆さまへ】

過去に「ケンハラクマのアシュタンガヨガ指導者養成講座コース」を終了した方は、その後開催される同コースの再受講が可能となっておりますが、会場スペースの関係により StudioINEX にて開催の同コース再受講では、「朝のアサナ&プラナヤマ瞑想」の時間は、同時開催の「ケンハラクマのアシュタンガヨガ 3 時間ワークショップ」への参加申込と参加費が必要になりますのでよろしく願いいたします。午後からはご自由に参加費無料に

て再受講していただけます。

【お問い合わせ・連絡先】

Eメール：power@inhalexexhale.com

電話：080-1888-7597

担当者：湊

主催者名：StudioINEX