

【札幌】ケンハラクマ先生「ハタヨガスペシャル」

アサナを深める為の「アジャストメント」と「アライメント」の実践

講師：ケンハラクマ

開催日程：2016年6月17日(金)19:15～21:15

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。

【クラスの内容】

アサナを深める為のアジャストメントとアライメントの実践をします。基本のアサナを細かく分析しながら、各自に合った方法で補助や、歪みを正して行く方法を学んでいきます。自身の練習から、ティーチングに役立てていただけます。普段、疑問に思っていることも質問してみる良い機会となるでしょう。

後半はハンドバランスと逆転系のハンドスタンドや、ピンチャマユラアサナもチャレンジしてみましよう。

【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・タイムテーブル】

2016年6月17日(金)19:15～21:15

【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が予めご了承ください。

【参加費用】

一般：5,000 円(税込)

IYC 各種養成講座修了者、イネックス会員：4,500 円(税込)

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 日以内にお振り込みください。振込口座は、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：

- ・開催日の 1 か月前までキャンセル料はかかりません
- ・開催日の 10 日前まで：キャンセル料 30%
- ・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：上記アドレスまで、メールにてお申込みください。

件名に「ケンハラクマ ハタヨガススペシャル」とご記入ください。

本文に

- ・氏名
- ・携帯電話番号
- ・住所
- ・メールアドレス
- ・レンタルマットの有無
- ・IYC 各種養成講座修了者は、(受講養成講座と年度)を明記して送信してください。

【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