

# ケン・ハラクマ先生による 簡単ストレッチヨガ指導者養成コース 全75ポーズを10時間で習得!



日本ヨガ界の第一人者であるケン・ハラクマ先生が、普段の生活で抱えがちなカラダの不調(腰痛・肩こり・不眠など)の改善をテーマに、誰にでも簡単にできるヨガのプログラムを開発。カラダが軽くなり、健康になれる『ストレッチヨガ』を実践・指導できます。※画像テキストを見ながら学べます。

全75ポーズから成るストレッチヨガプログラム。一人ひとりの身体の調子に合わせたプログラム構成・指導方法や、普段の生活に役立つ簡単で分かりやすいヨガ哲学も学ぶことができます。すでにヨガを伝えている方にも、これからヨガを伝えようと思っている方にも、そして何よりご自身やご家族、周りの方の為にも…今すぐに役立つプログラムとなっています。

- (1) 全75ポーズ、一人ひとりの身体の調子(肩こり・頭痛・腰痛・骨盤のゆがみ・冷え性・不眠など)に合わせたプログラム構成と指導内容
- (2) 普段の生活に役立つ、簡単で分かりやすいヨガ哲学
- (3) プラナヤマ(呼吸法): 初心者向け呼吸法の練習と教え方
- (4) メディテーション(瞑想): 初心者向け瞑想法の練習と教え方
- (5) ポーズのサポートの仕方(アジャストメント)や、身体の柔軟性に合わせたポーズのバリエーション

\* 修了時にケン・ハラクマより指導者認定書を授与

## 【日程】

2017年9月22日(金) 8:00~18:00

## 【会場】

IYC 四国スタジオ (コトデン瓦町駅から徒歩5分)

〒760-0053 香川県高松市田町2-3 岡ビル3F [http://www.geocities.jp/shikoku\\_iyc/access.html](http://www.geocities.jp/shikoku_iyc/access.html)

## 【参加費】

55,000円 (税込59,400円)

IYC 四国メンバーと、IYC 各 TTC 修了者は50,000円 (税込54,000円)

※IYC四国メンバーとは、お申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

## 【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、ヴィンヤーサヨガ、リストラテ  
ィブ系ヒーリング &リラクゼーションヨガ他、様々なヨガの実践経験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。

また、日本のヨガ界の第一人者として国内外にて幅広いヨガの指導とワークショップを行うほか、合宿・指導者養成や、  
メディア・教育・各種企業へのヨガコンサルティングなど健全なヨガの普及に努める。

## 【参加資格】

ヨガをより深く学んでいきたい方。ヨガの経験、年齢、男女問わず、どなたでもご参加いただけます。

## 【参加特典】

- \* 全 10 時間の受講でケンハラクマサイン入りの指導者認定書を授与。
- \* 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「簡単ストレッチヨガ指導者養成コース」に再受講可能。
- \* IYC ホームページ上の「養成コース修了生リスト」への登録可。

## 【参加申込方法】

メール：[shikokuiyc@yahoo.co.jp](mailto:shikokuiyc@yahoo.co.jp)

件名に、「ストレッチヨガTT香川参加希望」と明記のうえ、

- 1、氏名(フルネーム)
  - 2、生年月日
  - 3、ご住所
  - 4、携帯番号
  - 5、IYC 各 TTC 修了の有無と、
  - 6、顔写真1枚を添付して、
- メールにてお申込みください。

お申込み後 1 週間以内に参加受付済みのお返事と参加費振込み先のご連絡をいたします。(1週間たっても返信がない場合はお手数ですが再度ご連絡ください。)PC の yahoo メールから返信しますので受信設定にご注意ください。参加費振込みをもちまして正式なお申込み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 か月前までキャンセル料はかかりません
  - ・コース開始日の 10 日前迄 :キャンセル料 30%
  - ・コース開始日の 10 日前以降:キャンセル料 100%
- 上記キャンセル料がかかりますのでご了承ください。

## 【お申込み・お問合せ】

穴吹早祐美まで: TEL:090-7622-6653

Email: [shikokuiyc@yahoo.co.jp](mailto:shikokuiyc@yahoo.co.jp)