

Studio Beaura  
おかげさまで誕生8周年!

アシュタンガヨーガ国内第一人者  
IYC(インターナショナルヨガセンター主宰)

**早割**  
9/30まで  
早期申特典  
15%OFF

ケンハラクマ 先生よるもっとヨガが好きになるワークショップ  
誰でもできるアシュタンガヨーガの基本、  
ハーフプライマリシリーズと  
呼吸法と瞑想法の実践+ココロのバランス(座学)

開催日：2018/10/21(日) 15:30~18:30

誰でもできるアシュタンガヨーガの 基本ハーフプライマリシリーズ

前半  
詳細

アクティブなアシュタンガヨーガを学ぶ上での注意事項とハーフプライマリシリーズの実践を行います。エネルギーチャージ、柔軟性、バランス感覚を養い、無理なく楽しくアシュタンガヨーガを続けるための方法をケンハラクマ先生が親切丁寧に指導します。ダイエット効果、ストレス解消、健康促進に最適です。  
| 対象：ヨガに少し慣れた方、アシュタンガヨーガを始めてみたい方

ヨガの呼吸法と瞑想法の実践+幸せでいるためのココロのバランス(座学)

後半  
詳細

様々なヨガの呼吸法紹介と練習を行い、サウンド瞑想とサイレンス瞑想という瞑想の実践を行います。体の健康だけでなく、心の健康も培うために幸せや勇気をもらえるとファミリーマートで好評発売中の書籍から、ココロの健康を取り戻すための方法を著者であるケン先生自身が語ります。  
| 対象：ヨガが初めての方でも参加OK

参加費

Studio Beaura 会員様 IYC各養成コース修了者	通常価格 8,640円	早割価格 7,344円 (早期申込割引)
非会員様	通常価格 9,720円	早割価格 8,262円 (早期申込割引)

Studio Beaura までご予約の上、ご予約御1週間以内にスタジオフロント又は振込にて参加費をお支払いください。

| Tel: 03-6434-1536 | Mail: studio@beaura.jp

| 振込先：みずほ銀行 恵比寿支店 普通 1669141 株式会社Beaura Project

※キャンセルの場合は、開催1週間前(7日目)より取消日によって下記の通りキャンセル料を申し受けます。

7日目以降：参加費代金の30% | 開催日前日：参加費代金の40%、開催日当日：参加費代金の50% | 無連絡不参加及び開催後：参加費代金の100%

講師プロフィール

IYCインターナショナルヨガセンター  
アシュタンガヨーガジャパン (Ashtanga Yoga Japan)  
日本アシュタンガヨーガ研究所 (Japan Ashtanga Yoga Research Institute)  
を主宰。アシュタンガヨーガの創始者 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ーガ正式指導資格者として直接認定を受ける。

日本中にヨガを広め、現在では日本を代表するヨーガの第一人者として、アシュタンガヨーガを中心に国内外にて幅広いヨー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・各種企業へのヨーガコンサルティングなど、健全なヨーガの普及活動に努め、常に日本のヨーガ界を牽引し続けている。

