

ケン・ハラクマ先生

アシュタンガヨガ指導者養成コース

日本におけるアシュタンガヨガの第一人者“ケン・ハラクマ”による
3日間で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



【開催日】

2019年9月20日（金）、21日（土）、22日（日） 3日間

20日（金）：8：00～19：00

21日（土）：8：00～20：00

22日（日）：8：00～17：00

（3日間：合計32時間）

全国各地で人気のケン・ハラクマ先生のアシュタンガヨガ指導者養成コースを香川県で開催します。

ケン先生のアシュタンガヨガコースを受講して、ポーズが無理なくすっとできるようになったり、アシュタンガヨガのダイナミックな一連の動きの中にエネルギーの流れを感じたり、ヨガのとらえ方・物事のとらえ方が大きく変わったりと、学びあり、感動ありの充実の3日間コースです。

ヨガのポーズや呼吸、哲学的なことまで、幅広く学ぶコースです。現在ヨガを指導している方、ヨガ指導者を目指している方、ヨガを深く学びたい方や初心者の方の参加も大歓迎です。

アシュタンガヨガをケン先生から直接学ぶことのできる機会ですので、ぜひケン先生指導の『楽しく深いアシュタンガヨガ』を体験してみましょう。

※コース修了時に認定書を授与します。

【開催場所】

ホテル マリンパレスさぬき

香川県高松市福岡町二丁目3番4号

* 無料駐車場あり

TEL : 087-851-6677 URL : <https://www.mp-sanuki.jp/>



【参加費用】

150,000円 (税込162,000円)

* 昼食は各自でご用意ください。

(会場向かいにセブンイレブン、東へ500mにイオン(1Fレストラン)あり)

【プログラム内容～ケン・ハラクマによるアシュタンガヨガの理論と実践～】

ポーズだけではなく、広い観点からアシュタンガヨガ全体を理解していきます。

◆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 プライマリー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)
- ・ヴィンヤー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方法と教え方 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

【本コースの参考図書】

アシュタンガヨガ指導者養成コースでは、3冊の書籍を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します。すでにお持ちの方は、コース参加時にお持ち下さい。

<http://www.ashtanga.jp/ttc/ashtanga>



- [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・マーラ—アシュタンガ・ヨガの実践と哲学](#)

【講師】



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資格者として直接認定を受ける。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、アシュタンガヨガを中心に国内外にて幅広いヨガの指導とワークショップを行う。また、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、健全なヨガの普及活動に努め、常に日本のヨガ界を牽引し続けている。[\(ケン・ハラクマ 詳細プロフィールを見る\)](#)

【参加後の特典】

- ①受講最終日 アシュタンガヨガ指導資格認定書をケン・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」へ無料で再受講可能 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。
- ③IYC ホームページ上の「[養成コース修了生リスト](#)」への登録可。(詳細はコースにて説明いたします。)

【参加申込方法】

メール：shikokuiyc@yahoo.co.jp

件名に、「9月香川アシュタンガTT 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、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。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。お申込み後3日以内にこちらから返信がない場合はお手数ですがご連絡ください。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。

※以前受講された方は再受講できます。どうぞご参加ください。希望の方は事前にお申込みくださいますようお願いいたします。

【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日前まで：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

<https://www.shikokuiyc.com/>