

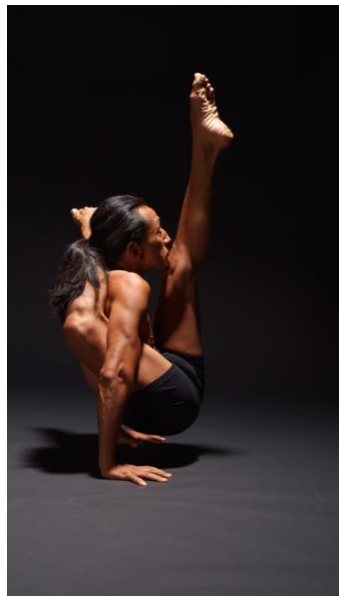
はじめようアシュタンガヨガ

講師 インターナショナルヨガセンター主宰 ケン・ハラクマ

日本ヨガ界の第一人者ケン・ハラクマ氏がアシュタンガヨガの基本を丁寧に指導します。呼吸法、太陽礼拝、立位のポーズをわかりやすく解説しながら実践します。ヨガが初めての方から経験者まで、アシュタンガヨガのポーズを実践します。

アシュタンガヨガとは

呼吸とポーズを連動させて行います。体の柔軟性、体力増進、バランス感覚を養うことで美しいボディラインを作りあげ、ダイエット効果も期待できるヨガの練習方法。太陽礼拝2種類、立位のポーズ15ポーズを行う予定です。ストレス解消にも最適です。



<講師紹介> ケン・ハラクマ (ケン ハラクマ)

東京都生まれ。日本大学文理学部卒業後、渡米。1994年、荻窪にインターナショナルヨガセンター (IYC) を設立。インドのマイソールで、パタビジョイス氏に師事し、日本人で初めてアシュタンガヨガの正式指導資格を取得。現在、IYC及びアシュタンガヨガジャパン主宰。毎年恒例となった日本の大型ヨガイベント「ヨガフェスタ」を提唱、国内外で精力的にワークショップを行うなど、日本におけるヨガの第一人者として、多くの指導者を輩出している。著書に、『ヨガから始まる』『ココロyoga』『The Spirit of Ashtanga Yoga』がある。

<各自ご用意ください> 動きやすい服装、お持ちの方はヨガマット、タオル。

日 時 2019年 11月 22日 金曜日 19:00~20:30 1回
受講料 会員 3,300円 (入会金は5,500円。70歳以上は入会無料、証明書が必要です)
一般 3,960円 ※入会金、受講料、教材費等は消費税10%を含む金額です。

※ ご入会の優待制度をご利用の方は、お申し出ください。

※ 日程が変更されることがありますので、ご了承ください。

※ 講師の病気や、受講者が一定数に達しない場合などには、講座を中止することがあります。

※ 個人情報、受講連絡、当社からのお知らせ、企画の内部資料として使わせていただきます。



朝日カルチャーセンター
朝日JTB・交流文化塾

新宿

〒163-0204 東京都新宿区西新宿 2-6-1
新宿住友ビル内 私書箱22号
tel 03-3344-1946
<http://www.asahiculture.jp/shinjuku>