



IYC京都 アシュタンガヨガ特別ワークショップ

ケン ハラクマ 秋のスペシャル4Days

2010年11月4、5、6、7日

卓越したアサナ それは意識を集中させることにより実現する広がりと美しさ。
集中的なアサナ練習とプラナヤマ、瞑想の実践など、ヨガを理解する為に大切なことを学ぶ質の高い4日間です。
全く初めての方からインストラクターレベルの方までどなたでも楽しめる充実した内容です。是非ご参加ください。



様々なヨガの実践を経て、現在の師Sri K Pattabhi Jois 師よりAshtanga Yoga の直接指導を授受。
2003年日本人で初めてAshtanga Yoga の正式指導資格を取得。現在インドAYRIにて(Advance Series)上級者シリーズを、
パタビジョイス師、シャラス・ランガスワミ師より直接伝授修練している。
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・ミュージアム東京主宰

11月4(木)、5(金)、6(土)、7(日) マイソールスタイル特別クラス

7:00 ~ 9:30 インド・マイソールで行っているスタイル

7:00 ~ 7:15 ~ 7:30 ~

- ・ある程度ポーズの順番を覚えた方におすすめですが、初心者の方にも丁寧に指導いただける貴重なクラスです。
- ・4日間続けて練習することにより身体の隅々まで伸ばしていきます。また、毎日続けることの大切さを実感しましょう。
- ・1日のみ受講可。6時30分から参加ご希望の方はご相談下さい。
- ・マイソールスタイルが初めての方もご参加頂けます。

11月4日(木) 10:00 ~ 12:00 呼吸法と瞑想クラス

スペシャル2時間ワークショップ

- ・呼吸法(シャクティチャラナプラナヤマ)・瞑想の集中練習によりヨガを深める時間を体験しましょう。
- ・初めての方もぜひご参加下さい。

定員: 各時間 20名

参加料: 1クラス ¥5,000 5クラス ¥23,000

1クラス ¥4,000 5クラス ¥18,000

参加料割引: IYC各養成コース・アシュタンガヨガ短期集中・108時間中級受講済の方(ラジヨガ体操養成WS除く)

持ち物: 動きやすい服装、タオル、ヨガマット(レンタル有り・申込要)

開催地: IYC京都 五条スタジオ

お申込み・お問合せ:

IYC京都五条スタジオの予約表に直接記入頂くか、又は、
件名に「IYC京都 ケン先生秋のスペシャル4Days申込希望」と明記の上、
“ご希望クラス、マイソールクラス希望時間 ~、参加料”
お名前、ご住所、携帯電話番号を、E-mail、FAX又はお電話にて、
下記へご連絡下さい。定員になり次第締め切りますので、お申込はお早めに！！

IYC京都 TEL:075-861-6777 /e-mail: kyotoiyc@yahoo.co.jp

住所: 京都市下京区河原町松原下植松町725-3 片岡ビル3F

(阪急河原町駅より徒歩約15分、京阪五条駅より徒歩約5分、JR京都駅よりバス、タクシー10分程)

