



# IYC 京都 アシュタンガヨガ特別ワークショップ

## ケン ハラクマ春のスペシャル3Days

2011年4月2、3、4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 の直接指導を受授。  
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

### 4月2(土)、3(日)、4(月) マイソールスタイルスペシャル

7:00 ~ 9:00 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。
- ・3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。

### 4月4日(月) ヒーリング・リラクゼーションスペシャル

10:00 ~ 12:00 スペシャル2時間ワークショップ

- ・心と体をゆっくり癒していく、特別なヒーリング・リラクゼーションクラスです。
- ・アシュタンガヨガが初めての方もぜひご参加下さい。

定員: 各時間 15名

参加料: 1クラス ¥5,000 4クラス ¥18,000

1クラス ¥4,000 4クラス ¥14,000

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・ラジオ体操養成WS受講済の方

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 ケン先生春のスペシャル3Days 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！！

インターナショナルヨガセンター京都

TEL: 代 075-351-3311, 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)

