



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2Days

(初心者～ヨガインストラクターまで)

2012年5月13、14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、指導の仕方やリラクゼーションなど、ヨガを理解する為に大切なことを学ぶ質の高い2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。



アイアンガーヨガ (BKS アイアンガー)、アシュタンガヨガ (Sri K バタビジョイス)、ハタヨガ、ヴィンヤーサヨガ他、
様々なヨガの実践経験を通してより人生を有意義にそして楽しく幸せに毎日過ごせる為のヨガ指導をメインテーマに国際ナショナルヨガセンターでの活動を行う。
国際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

5月13日(日)、14日(月) 7:30～9:00 マイソールスタイルスペシャル

7:30～ 7:45～ (限定20名)

1クラス:IYC講師&メンバー4000円、一般5000円

- * 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クラスです。
- * 2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。
- * アシュタンガヨガが初めての方もご参加下さい。(1日のみ受講可)

5月13日(日) 10:00～12:00 初心者の為のアシュタンガヨガ特別ワークショップ

(初心者の方、身体のかたい方限定)

IYCメンバー4000円、一般5000円

- * アシュタンガヨガの練習が初めての方、最近始めた方、身体の硬い方、初心者の方。
- * 心地よくアシュタンガヨガを練習出来る様に指導したい方等に最適です。

5月13日(日) 13:00～15:00 食後に適した消化を助けるリラクゼーションヨガ

その他、呼吸法、瞑想法の実践と、生活に役立つヨガのお話。

IYC講師&メンバー4000円、一般5000円

- * 生理中や食後に適した心地よくリラックス出来るヨガポーズの後、ゆったりした呼吸法で気持ちを落ち着かせ気持ちの良い瞑想に誘導して行きます。

5月13日(日) 15:30～17:30 SLOW FLOW YOGA(スローフローヨガ) & 座学

(女性に適したヨガについて)

IYC講師&メンバー4000円、一般5000円

- * ケンハラクマ考案のゆっくりした流れのあるポーズを呼吸を深めながら行う、気持ち良くバランスの取れたヨガプログラム
- * 後半は、女性とヨガとの関係について、質疑応答形式で個々の問題解決や、方向性についてのアドバイスをしながら参加者の方達とディスカッションします。

IYCメンバー:IYC京都にて練習を行なっている方。

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・京都ヨガ 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2Days 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！！

国際ナショナルヨガセンター京都・京都ヨガ

TEL: (代)075-351-3311, 075-861-6777 /

FAX: 075-861-6410

住所: 京都市下京区河原町松原下植松町725-3 片岡ビル3F

e-mail: kyotoiyc@yahoo.co.jp

(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)

