



IYC京都 アシュタンガヨガ特別ワークショップ

ケン ハラクマ夏のスペシャル4Days

(初心者～ヨガインストラクターまで)

2013年7月27,27,28,29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。

集中的なアサナの練習で、ヨガを理解する為に大切なことを学ぶ質の高い14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

7月26日(金) 10:00～11:30 フルプライマリーレッドクラス

(限定20名)

1クラス:IYC講師&メンバー4000円、一般5000円

- * アシュタンガヨガのフルプライマリーをガイドに合わせて練習します。初めての方も参加できます。
- * 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。
- * 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)

7月27日(土) 9:30～11:00 マイソールスタイルスペシャル

(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。
- * 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。
- * 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)

7月28日(日) 10:00～11:30 フルプライマリーレッドクラス

(限定20名)

1クラス:IYC講師&メンバー4000円、一般5000円

- * アシュタンガヨガのフルプライマリーをガイドに合わせて練習します。初めての方も参加できます。
- * 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。
- * 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)

7月29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。
- * 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。
- * 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)

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 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、
姓名に「IYC京都 ケン先生夏のスペシャル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！！

国際ナショナルヨガセンター京都・京都ヨガ

TEL:(代)075-351-3311 / 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

