

～IYC 四国スタジオ ケン先生香川ワークショップ 追加開催決定のお知らせ～

## 「アシュタンガヨガ3時間 WS」 & 「ココロヨガ WS(座学)」



9月に開催する、ケン・ハラクマ先生の「アシュタンガヨガ3日間コース」「夜のハタヨガ2時間 WS」に加えて、「アシュタンガヨガ3時間 WS」と「ココロヨガ WS」を開催することになりました。

香川でケン先生から直接ヨガの指導を受けられ、貴重なお話を伺える、年に一度のこの機会に、少しでも多くの方が参加しやすいようにと、急遽追加 WS の開催が決定いたしました。

3日間のうち、ご都合のよい日時のWSを選んでご参加いただけます。予定が合わずにこれまで参加を断念していた方や、参加を迷われていた方も、ぜひご参加いただければと思います。

※全てのクラスは、初心者から上級者までどなたでも参加できます。

### 開催日:

2018年9月22日(土)、23日(日)、24日(月祝)

### 開催場所:

「高松テルサ」

香川県高松市屋島西町2366-1

\* 無料駐車場あり

TEL: 087-844-3511 URL: <http://www.t-terrsa.jp>

### 講師:

#### ケン・ハラクマ

アシュタンガヨガの創始者 シュリ・K・パタビジョイス氏より日本人初のアシュタンガヨガ正式指導資格者として直接認定を受ける。日本中にアシュタンガヨガを広め、現在では日本を代表するヨガの第一人者として、アシュタンガヨガを中心に国内外にて幅広いヨガの指導とワークショップを行う。また、合宿・指導者養成や、メディア・教育・各種企業へのヨガコンサルティングなど、健全なヨガの普及活動に努め、常に日本のヨガ界を牽引し続けている。([ケン・ハラクマ 詳細プロフィールを見る](#))



## ～ワークショップスケジュール～

※下記追加WSは、「アシュタンガヨガ3日間コース」と同時開催のWSとなります。

### 「アシュタンガヨガ3時間 WS」

① 9月22日(土) 9:00-12:00 (3h)

アシュタンガヨガ フルプライマリーレッドクラス+プラナヤマ Part1(呼吸法) &瞑想 &座学

② 9月23日(日) 9:00-12:00 (3h)

アシュタンガヨガ マイソールクラス+プラナヤマ Part2(呼吸法) &瞑想 &座学

③ 9月24日(月祝) 9:00-12:00 (3h)

アシュタンガヨガ フルプライマリーレッドクラス+プラナヤマ Part3(呼吸法) &瞑想 &座学

※「レッドクラス」とは・・・アシュタンガヨガプライマリーシリーズ(初級シリーズ)のポーズを指導者のカウントに合わせて全員で行うクラスです。

※「マイソールクラス」とは・・・アシュタンガヨガを個々のレベル、呼吸に合わせて練習していくスタイルです。指導者が必要に応じてアジャストしながら指導します。

(両クラスとも初心者OK)

### 「ココロヨガ WS」(座学)

④ 9月22日(土) 13:30-15:00 (1.5h)

- ・インドでパタビジョイス師から直接学んだ事のお話。
- ・プラクティスの意味について。
- ・カラダを痛めない為のアシュタンガヴィンヤサヨガの練習方法について。
- ・質疑応答。

⑤ 9月23日(日) 13:30-15:00 (1.5h)

「あなたにとっての最適なヨガとは」

- ・男性・女性それぞれに適したヨガの考え方と実践方法について。
- ・年齢や身体の調子、仕事やスポーツ等各自の生活様式にあったヨガのあり方について。
- ・質疑応答。

⑥ 9月24日(月祝) 13:30-15:00 (1.5h)

「ヨガの効果と活用法」

- ・人間関係や自分自身の生き方と日常生活にヨガを生かす方法について。
- ・ヨガでストレスを解消するテクニックについて。
- ・ヨガの練習から得られる恩恵と今後の練習によって向かっていく方向の確認や目標について。
- ・質疑応答。

## 参加費:

### 「アシュタンガヨガ3時間 WS」

1 クラス:税込 6,000 円

IYC四国メンバーとIYC各TTC修了者は1 クラス:税込 5,000 円

### 「ココロヨガ WS」

1 クラス:税込 3,000 円

IYC四国メンバーとIYC各TTC修了者は1 クラス:税込 2,500 円

※IYC四国メンバーとはお申込み時に期限有効のIYC四国チケット or マイソールパスをお持ちの方

※IYC各TTC修了者とはアシュタンガヨガ/ハタヨガ/ヒーリングリラクゼーションヨガなどケン先生による指導者養成コース、スローフローヨガ/キレイになるヨガ/ラジヨガ指導者養成コースのうちのいずれかを受講済みの方

\* 午前中のアシュタンガヨガ WS と午後のココロヨガ WS 両方に参加される方、再受講の方には、昼食にお野菜中心のお弁当とお茶をご用意します。

〜〜〜 **再受講されるみなさま(ケン先生のアシュタンガヨガ指導者養成コース修了済の方)へ** 〜〜〜

- 再受講の方も参加日と時間を明記の上、ご予約くださいますようお願いいたします。
- 全てのスケジュール(「ココロヨガ WS」含む)に無料で再受講できます。ただし、9:00-12:00 の「アシュタンガヨガ3時間 WS」のみ有料(税込 5,000 円)となりますのでご了承ください。

## お申込み方法:

メールにてお申込み:件名に「ケン先生追加WS参加希望」と明記して、本文に ①参加希望日時(①~⑥の番号) ②氏名 ③携帯番号 ④メールアドレス ⑤IYC各TTC修了の有無 ⑥再受講の方はその旨 をお書きください。お申込み確認後、参加費の振込先をお知らせいたします。PCの yahoo メールから返信しますのでメールの受信設定にご注意ください。(なお、お申込み後3日以内にこちらからの返信がない場合は、お手数ですがご連絡ください。)

お申込み・お問合せ

IYC 四国スタジオ 穴吹早祐美(アナブキサユミ)までご連絡ください。

Email: [shikokuiyc@yahoo.co.jp](mailto:shikokuiyc@yahoo.co.jp)

Tel: 090-7622-6653