

# ケン・ハラクマ先生ヨガワークショップ

2022年10月22日(土)、23日(日)



アシュタンガヨガからハタヨガまで、ヨガの極意が凝縮された充実のワークショップです。日々のヨガを楽しく継続していくきっかけになり、ヨガの実践法や、物事のとらえ方のヒントが得られるでしょう。ヨガの経験は問いません。楽しく共に身体を動かしたい方大歓迎！！ぜひこの機会にケン先生のヨガを体験してみてください。

開催日:

2022年10月22日(土)

10月23日(日)

開催場所:

『四国高松温泉 ニューグランデみまつ』

香川県高松市通町2-3

TEL : 087-851-3507

URL : <http://www.nmimatsu.com/>

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、日本中にアシュタンガヨガを広める。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。さらに、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。

<https://iyc.jp/kenharakuma/profile>

\*またはオンラインでの参加 (ZOOM)も可能です。

このワークショップは、会場での受講またはオンライン (ZOOM) での受講が選べます。ZOOM は、パソコンやスマートフォンを使って、セミナーやミーティングをオンラインで開催するために開発されたアプリです。ZOOM にて参加される方は、ご自宅からなど、どこからでも参加可能です。

●ZOOM 使用が初めての方、慣れていない方

音声聞こえない等のトラブルはクラス開始後に解決することは難しいため、ZOOM が初めてという方は事前に確認することをお勧めします。

スマホ、PC それぞれ ZOOM アプリのインストールをお願いします。詳しいやり方は以下を参照してください。

オンラインクラスのための簡単「ZOOM」の使い方

<https://yogashare.info/blog/zoom-howto/>

クラス内容：\*\*\*どのクラスも初心者歓迎です\*\*\*

① 10/22 (土) 9:00-12:00 3時間

**【アシュタンガヨガ基礎講座】**

- ・アシュタンガヨガの練習方法：呼吸の仕方・バンダエネルギーロック・視点ドリスティについての説明と実践
- ・アシュタンガヨガハーフプライマリーレッドクラス

② 10/22 (土) 13:30-18:00 4.5時間

**【アジャストメントクリニック&アラインメントヨガ集中講座】**

- ・ヨガの考え方に基いたカラダとココロのアジャストメントについての説明
- ・ヨガ基本ポーズの徹底研究とアジャストメントの実践（チャクラ・ナディ・プラナー・解剖学・意識・呼吸の関係）
- ・カラダの不調を改善する為のヨガポーズの方法とセルフヒーリング（癒し）テクニック
- ・ココロのストレスについての対処法（呼吸法・各種瞑想法）
- ・質疑応答

**\*\*受講者には『アジャストメントクリニック&アラインメントヨガ集中講座修了書』授与**

③ 10/22 (土) 9:00-18:00 (全日) 7.5時間

- ・9:00-12:00 ①の内容
- ・12:00-13:30 休憩・ランチ(お弁当+お茶)付き
- ・13:30-18:00 ②の内容

④ 10/23 (日) 9:00-12:00 3時間

**【アシュタンガヨガ+ラージャヨガ】**

- ・アシュタンガヨガフルプライマリーシリーズレッドクラス
- ・ナディシャダナプラナヤマ（呼吸法）の実践
- ・サイレント瞑想の実践 ・質疑応答

⑤ 10/23 (日) 13:00-17:00 4時間

**【ハタヨガベーシック】**

- ・食後に出来るリストラティブヨガ/ヒーリング&リラクゼーション
- ・セルフヨガマッサージテクニック講座
- ・どこでも誰でも健康10秒ヨガ体験クラス
- ・ココロのバランスヨガ（マインドフルネスとストレスマネジメントについて）
- ・サウンド瞑想 ・質疑応答 まとめ

⑥ 10/23 (日) 9:00-17:00 (全日) 7時間

- ・9:00-12:00 ④の内容
- ・12:00-13:00 休憩・ランチ(お弁当+お茶)付き
- ・13:00-17:00 ⑤の内容

⑦ 10/22 (土) +10/23 (日) 2日間全講座 14.5時間講座+ランチ時間2.5時間=合計17時間

- ・10/22 (土) 9:00-18:00 ③の内容
- ・10/23 (日) 9:00-17:00 ⑥の内容

**\*\*2日間全講座受講者には『2022年IYC四国特別ヨガ集中講座17時間修了書』授与**

## 参加費:

① 10/22 (土) 9:00-12:00 3時間

【アシュタンガヨガ基礎講座】

- ・一般 12,100円 (税込)
- ・IYC四国メンバー及びIYC各TTC修了者 11,000円 (税込)

② 10/22 (土) 13:30-18:00 4.5時間

【アジャストメントクリニック&アラインメントヨガ集中講座】(修了書授与)

- ・一般 16,500円 (税込)
- ・IYC四国メンバー及びIYC各TTC修了者 14,800円(税込)

③ 10/22 (土) 9:00-18:00 (全日) 7.5時間

【アシュタンガヨガ基礎講座】【アジャストメントクリニック&アラインメントヨガ集中講座 (修了書授与)】

- ・一般 27,500円 (税込)
- ・IYC四国メンバー及びIYC各TTC修了者 24,400円 (税込)

④ 10/23 (日) 9:00-12:00 3時間

【アシュタンガヨガ+ラージャヨガ】

- ・一般 12,100円 (税込)
- ・IYC四国メンバー及びIYC各TTC修了者 11,000円 (税込)

⑤ 10/23 (日) 13:00-17:00 4時間

【ハタヨガベーシック】

- ・一般 13,200円 (税込)
- ・IYC四国メンバー及びIYC各TTC修了者 12,200円 (税込)

⑥ 10/23 (日) 9:00-17:00 (全日) 7時間

【アシュタンガヨガ+ラージャヨガ】【ハタヨガベーシック】

- ・一般 24,400円 (税込)
- ・IYC四国メンバー及びIYC各TTC修了者 22,000円 (税込)

⑦ 10/22 (土) +10/23 (日) 2日間全講座 14.5時間講座+ランチ時間 2.5時間=合計 17時間

【アシュタンガヨガ基礎講座】【アジャストメントクリニック&アラインメントヨガ集中講座 (修了書授与)】

【アシュタンガヨガ+ラージャヨガ】【ハタヨガベーシック】

(2日間全講座受講者には『2022年IYC四国特別ヨガ集中講座 17時間修了書』授与)

- ・一般 48,900円 (税込)
- ・IYC四国メンバー及びIYC各TTC修了者 45,200円 (税込)

\*\*いずれの講座も初心者歓迎

\*\*それぞれ全日参加の方はランチ(お弁当+お茶)付き

\*\*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/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や、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

**お申込み方法:**

メール宛先 : [shikokuiyc@yahoo.co.jp](mailto:shikokuiyc@yahoo.co.jp)

件名に「ケン先生香川ワークショップ参加希望」と明記して、

本文に

- ① 会場参加またはオンライン(ZOOM)参加の希望
- ② 参加希望日時(①～⑦の番号)
- ③ 氏名
- ④ 携帯番号
- ⑤ メールアドレス
- ⑥ IYC各TTT修了の有無、有りの方は修了されたコース名(例:〇〇年〇〇月の〇〇コース修了)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。

shikokuiyc@yahoo.co.jpより返信しますので、受信可能設定にさせていただきますようお願いいたします。

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。

定員になり次第締め切ります。

参加費振込みをもってお申込み完了となります。

**【キャンセルについて】**

- ・1ヶ月前までのキャンセル→0%
- ・1週間前までのキャンセル→50%
- ・開催前1週間以降のキャンセル→100%

のキャンセル料をいただきますので、ご了承ください。

**お申込み・お問い合わせ先:**

IYC四国スタジオ 穴吹早祐美

TEL: 090-7622-6653

E-mail: [shikokuiyc@yahoo.co.jp](mailto:shikokuiyc@yahoo.co.jp)