



YOGA WORKSHOP

by Ken Harakuma @ Bangkok

2010年2月14日(日)

楽しいヨガワークショップ

【ワークショップ概要】

マイソールクラス：各自が自分のペースでアシュタンガヨガの練習を行います。ポーズの流れを覚えた方におすすめですが、個人個人が自分のペースで練習しながら指導を受けられるので初心者の方も安心です。

ヨガを通じて、異文化の中で生活する日々を、無理なく、気持ちよく過ごして、やさしい自分に気づくワークショップです。美と健康だけでなく、人生にゆとりやハピネスをもたらしてくれるヨガの練習法を、アジアのヨガシーンをリードするケン・ハラクマ先生と一緒に楽しく学べます。

経験を問わず、ヨガに興味のある方ならどなたでもご参加いただけます。

講師 ケンハラクマ氏

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。
<http://www.iyc.jp/>

インドのマイソールに渡り、
Sri K Pattabhi Jois師より
Ashtanga Yogaの直接指導を授受。
日本人で初めてAshtanga Yogaの
正式指導資格を取得。

アシュタンガヨガの指導と
国内及び世界各国にてワー
クショップを行う。
日本でのヨガの普及の第一人者。

Schedule

7:00-9:00	マイソールクラス
午前の部 9:30~ 12:15	ポーズの練習、呼吸法 1、簡単な瞑想法、女性とヨガについて
午後の部 13:15~16:00	呼吸法 2、ヒーリング&リラクゼーション(ストレス解消法)、ヨガ的ライフサイクルについて、質疑応答

必要なもの：ヨガマットまたはバスタオル、タオル、動きやすい服装、筆記用具

※初心者の人でも安心して参加できるようマイソールクラスでは、アシュタンガヨガのポーズの順序表を用意しています。

Price

マイソール：500 バーツ 午前 or 午後：800 バーツ 午前 & 午後：1,500 バーツ

*参加費の一部は、タイのチャリティー活動のために寄付されます。

Venue

インペリアルタラホテル 2階 Tarathip 4 (<http://www.imperialtara.com>)

18/1 Sukhumvit Soi 26, Bangkok (BTS プロンポン駅より徒歩 10 分)

Contact

お申し込みは、電話またはメールにて承ります。定員になり次第締め切りますので、お申し込みはお早めに。

Mobile: 081 - 921 - 9074 / 089 - 670 - 8476 / Email: yogabangkok@gmail.com

メールでお申し込み後、必ず確認メールを返信いたします。届かない場合は、受信設定をご確認の上、再度ご連絡ください。

