

YOGA

8周年スペシャルクラス

開催日時

11.9 日
11:00~13:30

WellBe Club

テーマ

「ヨガの基本を知る」座学 + ヨガ入門実践クラス

プロフィール

ケンハラクマ先生

IYC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
日本アシュタンガヨガ研究所 主宰
日本人初のアシュタンガヨガ正式指導資格認定者であり、日本最大のヨガフェスタ発起人の一人。



日本中にヨガを広め、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ほか、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。

著書にヨガライフ（春秋社）、ココロヨガ（セブン&アイ出版）、ヨガから始まる（朝日出版）他多数。

プログラム

11:00~13:30

座学+入門実践

“なぜヨガをするのか”という基礎的な理解を深めた上で、安心して自身でも行えるシンプルなシーケンスを実践。

- ヨガとは（ヨガの哲学や歴史を簡単に紹介）
- 呼吸法と心の安定について
- やさしい基本ポーズの練習
- 日常に取り入れやすいシーケンス紹介
- 質疑応答

上記は都合により変更となる場合がございます。
あらかじめご了承ください。

参加費

※全て税込 ※早割の方は10月22日までにお申込みと入金をお願いします

早割 会員：3,000円 / 一般：3,500円

通常 会員：3,500円 / 一般：4,000円

お申込み
お問合せ

WEBフォームまたはお電話にてお申込みください

☎ 0995-65-2020

ウェルビークラブ



【主催】WellBe Club

