

京都発 ケン ハラクマの ヨガ道2011 指導者養成特別コース (ヨガ道マスターへの道) 2011年 11月12、13日

アジャストメントとアラインメントを重視したアサナの指導方法(約21ポーズ)



講師：ヨガ道主宰 ケン ハラクマ

ヨガ道・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

秋のコース 11月12日(土)～11月13日(日) (21時間) (土) 7～18時、(日) 7～17時

参加費：1コース(21時間) 73,500円

3コース(春・夏・秋)共通内容：

1日目

7-9am アシュタンガヨガプラクティス：個人指導(個人のレベルに合わせた練習)
9-10am プラナヤマと瞑想の実践及び指導方法
10-11am ヨガ道の考え方と生活での活用方法について。
11-16pm 京都を感じる(お寺、食事他)季節に応じた内容。
16-17pm ハタヨガとヒーリング&リラクゼーション
17-18pm ヨガ道をより理解する為のディスカッション

2日目

7-9am アシュタンガヨガプラクティス：個人指導(個人のレベルに合わせた練習)
10-12pm アジャストメントとアラインメントを重視したアサナの指導方法(約21ポーズ)
12-13pm 昼食(京都特選精進弁当)+フリーディスカッション
13-15pm 自分に合ったヨガクラスの作り方と指導方法。
15-16pm プラナヤマ(呼吸法)と瞑想の実践及び指導方法
16-17pm ヨガ道まとめ&フリーディスカッション

* 秋のコースのみ：17-18pm 190時間修了者のまとめ及びヨガ道マスター認定証授与

定員：12名

コースに含まれるもの：63時間修了者・ヨガ道指導者認定証授与

- ・2日間ヨガクラス(21時間)
- ・ヨガ道DVD(BSフジTV制作&放映中)定価3,675円
- ・ヨガ道コイン(各回シルバー、ヨガ道マスター・ゴールド)
- ・ヨガ道刻印入り紅白饅頭
- ・ヨガ道お手玉
- ・初日の京都巡りツアー(交通費、精進懐石昼食、観光を含む)
- ・2日目の精進弁当
- ・2日目の午後のお茶菓子

* ヨガ道2011指導者認定 *

ヨガ道特別コース63時間修了者：ヨガ道2009、2010に続き、日常でヨガへの取り組みを積極的に進めている方へのヨガ道指導者認定です。

* ヨガ道マスター認定 *

ヨガ道特別コース190時間修了者：アサナの修練と生活におけるヨガへの考え方全般において、積極的に高め、真摯に取り組んでいる方への認定です。

会場： IYC京都五条スタジオ



お問合せ・お申込み：

氏名・住所・電話番号を下記IYC京都までお電話、FAX、またはメールにてご連絡下さい。折り返し返信致します。定員になり次第締め切りますのでお申込みはお早め!

ヨガ道 / インターナショナルヨガセンター京都

TEL: (代)075-351-3311, 075-861-6777

FAX: 075-861-6410

e-mail: kyotoiyc@yahoo.co.jp

住所：京都市下京区河原町松原下る植松町725-3 片岡ビル3F

