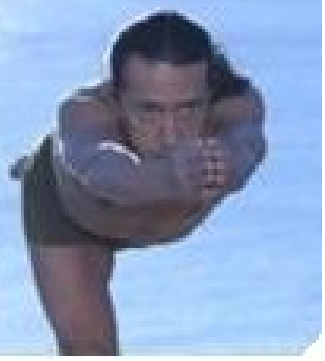
アシュタンガーヨガ　国内第一人者

ケン・ハラクマ氏 による ワークショップ開催！



日　時　11月23日（水祝）　13:00～16:00（12:30より受付開始）

内　容

前半：「リラックスヨガ＆座学」

食後や生理中に出来るリラックスヨガ。消化を助け、ストレスを取り除く気持ちの良いポーズ。ヨガ的考え方と日常生活でストレスを溜めない方法や事と睡眠の大切さについて。

後半：「アシュタンガヨガプライマリーシリーズ」

誰でも楽しく気持ちよく出来るアシュタンガヨガフルプライマリーシリーズ。
ポーズと呼吸を組み合わせて行い、集中力、バランス感覚、体力増強、柔軟性を養うことが出来ます。初心者の方でも無理なく練習できるようにガイドして行きます。
初めての方も大歓迎！！

10月末迄の早期申込割引特典！各々500円OFF!!

参加費　会員様、IYC各養成ｺｰｽ受講済者様：7,500円／一般：8,500円

受　付　Studio Beaura 代官山フロント又はお電話にてご予約ください。

予約後２週間以内にStudio Beaura 代官山フロントにてお支払又は、指定口座へお振込

【 講師プロフィール 】

ケン・ハラクマ　東京生まれ

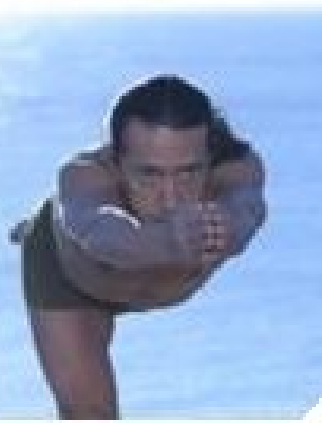
インターナショナルヨガセンター（IYC）&アシュタンガヨガジャパン主宰。
日本大学文理学部卒業後、渡米。California L.Aに1年半（サイプレスカレッジにてビジネス科を専攻）。その後中華民国（台湾）に渡り国立師範大学にて中国語を学ぶ。

1985年　1年間世界22ヶ国、馬の調教と自分探しを目的に旅する。
1991年　アフリカ最高峰キリマンジャロのウフルピークに登頂。
1993年　ロシア北緯89度よりクロスカントリースキーと徒歩にて北極点北緯90度に到達成功。同年、東京にイタリアンレストラン（ボンビブール山）を友 人と共に開店。
1994年　インターナショナルヨガセンターを設立。同年中国万里頂上の一部を中国政府より特別使用許可を得て、I WILL NOT COMPLAIN INTERNATIONALマネジメントの為の野外企業研修所設立に携わり、北京にて楊式太極拳をマスター。
1997年　ストレスバスターズ設 立。企業を対象にストレスの為の健康プログラムを展開指導。
1998年　タイ国バンコクワトポー寺院にて古式タイマッサージのセラピー資格取得。

アイアンガーヨガ（BKS アイアンガー）、アシュタンガヨガ（Sri K パタビジョイス）、ハタヨガ、ヴィンヤーサヨガ他、様々なヨガの実践経験を通してより人生を有意義にそして楽しく幸せに毎日を過ごせる為のヨガ指導をメイ ンテーマにインターナショナルヨガセンターでの活動を行う。また、日本のヨガ界の第一人者として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に努める。
サーフィン暦33年、乗馬の調教をはじめ、企業経営、一級小型船舶操縦士免許、調理師免許、少林寺拳法初段、レイキ療法マスター資格、古式タイマッ サージセラピスト資格の取得経験を持つなど、自然の法則とエネルギーをテーマにライフワークを続ける。

アシュタンガーヨガ　国内第一人者

ケン・ハラクマ氏 による ワークショップ開催！



振込口座　　みずほ銀行　吉祥寺支店　普通　１３４６４８３
株式会社M・スポーツビジネス研究所

ーご注意ー
※振込手数料はお客様でご負担ください
※参加費のお支払をもちまして、お申込み完了とさせていただきます。
※お振り込み確認後、チケットをお送りいたします。
※お支払期限を過ぎてもご入金なき場合は、キャンセル扱いとさせいただく場合がございます。予めご了承ください
※キャンセル待ちの場合は繰り上げ参加決定時点でお振込ください。

【キャンセルについて】
ご予約完了後、お客様のご都合でご予約をお取消になる場合には、参加費お客様1名に対して、下記料率にて取消料を申し受けさせていただきます。キャンセルの場合は、メールホームから、もしくはお電話でご連絡ください。お取り消しのご連絡を頂いた後、振込手数料を差し引いた金額をご返金いたします。

キャンセル時期等		キャンセル料
開催日の前日から起算してさかのぼって	7日目に当たる日以前の解除	無料
	7日目に当たる日以降の解除	参加費代金の30%
開催日の前日に解除する場合		参加費代金の40%
開催日当日に解除する場合		参加費代金の50%
無連絡不参加及び開催後に解除する場合		参加費代金の100%