

大自然の中でケン先生の癒しの6時間ワークショップ！
秋まで夏の**疲れを残さない**！ケン・ハラクマ先生が伝授する
こころとからだのリフレッシュ&リラックス法



講師：ケンハラクマ先生

開催日程：2019年8月30日（金）31日（土）

開催会場：統合医療研究所・八ヶ岳 Lab. / 山梨県

詳細のご案内：<http://www.yatsugatake-outlet.com/event.php>

【クラス・プログラムの内容】

8月30日（金）

WS 1. 16:00～17:30 **リストラティブ（休息系）ヨガクラス**

身心の疲れを取り除くヨガポーズと消化機能と免疫性を高めるポーズの後、心地よいストレス解放系音楽で日頃の疲れをリセットしていきます。終わった後は解放感に溢れ、気持ちも穏やかになる事でしょう。

8月31日（土）

WS 2. 10:00～11:30 **かんたんストレッチヨガクラス**

誰でも出来るヨガポーズで、肩こり、腰の疲れ、スタミナ不足、夏バテ気味、足のむくみ、首の疲れ、消化機能の低下、イライラや考え過ぎ等の症状を改善する為のプログラムを行います。終わった後は身体がほんのり暖かくなって血液の巡りも良くなり、心身共にスッキリします。

WS 3. 13:30～15:00 **リラックス系ヨガ Part1**

ヨーガセラピーとオリエンタルアジャストメントヨガ（セルフトリートメント）+プラナヤマ（呼吸法）クラス。インターナショナルヨガセンターとタイ古式マッサージ協会合同で開発したご自分で出来るセルフマッサージテクニックとヨガのポーズを組み合わせた新しいヨーガ療法プログラムです。ポーズの後にはプラナヤマ（呼吸法）で自律神経（交感神経と副交感神経）のバランスを整えて、夜もぐっすり快眠効果をもたらしてくれます。

WS 4. 15:30～17:00 **リラックス系ヨガ Part2**

誰でも出来るラジヨガ体操（呼吸とポーズを連動させて音楽に合わせて行うラジオ体操のヨガ版）の後、リラックス系座位のポーズと寝のポーズで身体を休めます。ゆっくり休んだ後に心を癒すサウンドメディテーション（音の瞑想）で感謝の気持ちを養い、生きていることの喜びを感じていきます。

参加資格：

これからヨガを始めたい方、ヨガが好きの方、インストラクターの方、老若男女どなたでもご参加いただけます。

持ち物：

ヨガマット、動きやすい服装、汗拭きタオル *ヨガマットのレンタル（300円）

【講師】

ケンハラクマ先生

<http://www.iyc.jp/kenharakuma>

プロフィール：

I Y C 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主宰、一般社団法人アスリートヨガ代表理事

日本での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 を牽引し続けている。

【開催日程・タイムテーブル】

8月30日（金）

WS 1. 16:00～17:30 リストラティブ（休息系）ヨガクラス

8月31日（土）

WS 2. 10:00～11:30 かんたんストレッチヨガクラス

WS 3. 13:30～15:00 リラックス系ヨガ Part1

WS 4. 15:30～17:00 リラックス系ヨガ Part2

【開催会場】

統合医療研究所・ハヶ岳 Lab.

〒408-0044 山梨県北杜市小淵沢町 4000 番地 ハヶ岳リゾートアウトレット リゾートテラス

<http://yatsugatake-outlet.com/>

【参加費用】

一般：1 クラス受講 4,500 円(税込 4,860 円)

3 クラス受講 13,000 円(税込 14,040 円)

4 クラス受講 17,000 円(税込 18,360 円)

ハヶ岳 Lab.フレンズ& I Y C 各種指導者養成講座受講済みの方：

1 クラス受講 4,000 円(税込 4,320 円)

3 クラス受講 11,500 円(税込 12,420 円)

4 クラス受講 15,000 円(税込 16,200 円)

支払い方法・支払い先：

事前振込になります。参加費は申込み後、返信の際に指定の口座をお知らせいたします。指定口座に1週間以内にお振込みください。

キャンセルについて：

開催日の1ヶ月前までキャンセル料はかかりません。

開催日の10日前までキャンセル料：受講料の30%

開催日の10日前以降キャンセル料：受講料の100%

上記のキャンセル料がかかりますのでご了承ください。

【参加・申し込み方法】

申し込みメール： info@nihwi.co.jp

申し込み方法：

メールにてお申込みください。

info@nihwi.co.jp 宛に、件名に「ワークショップ参加希望」と明記の上、
本文に

①お名前（フリガナ）※フルネームでお願い致します。

②生年月日

③ご住所

④携帯番号

⑤参加希望日

⑥参加クラス名

をご記入ください。

【お問い合わせ・連絡先】

Eメール： info@nihwi.co.jp

電 話： 03-3512-3581

担 当 者： 株式会社統合の杜研究所 小宮山

主催者名： 株式会社統合の杜研究所