



# Ken Harakuma Yoga Work Shop in Kagoshima-city 2024

2024  
11/15fri –  
11/18mon



# Ken Harakuma Yoga Work Shop in Kagoshima-city 2024

日本ヨガ界の第一人者であるケン・ハラクマ先生が今年も鹿児島にやってきます！  
今回は椅子を使ったチェアヨガ初級指導者養成講座や、鹿児島のシンボルである桜島でのクラス開催など充実の4days開催です。

この貴重な機会にあなたも深淵なヨガの世界に触れてみませんか？

**day 1 11/15 (fri)** at 鹿児島市宝山ホール多目的室

## Class 「Lets' Enjoy YOGA」

19:00-21:00<定員 40名>オンライン参加可能 参加費¥5,000 (¥4,500)

このクラスは、瞑想や呼吸を中心に、むりなく体を動かすことで心と体を穏やかに整えるクラスです。また、ケン先生と語る「ヨガのお話」も開催します。この機会にケン先生と色んなお話しをしてみましょう！  
初心者から経験者までオールレベル参加できます。皆でヨガを楽しみましょう。

**day 2 11/16 (sat)** at 鹿児島市宝山ホール多目的室

## Class① 「Moonday アシュタンガヨガ Primary Led」

9:00-10:30<定員 40名>オンライン参加可能 参加費¥5,000 (¥4,500)

## Class② 「プラナヤマ（呼吸法）と瞑想クラス」

10:30-12:00<定員 40名>オンライン参加可能 参加費¥5,000 (¥4,500)

## Class③ 「チェア（椅子）ヨガ初級指導者認定講座（全5H）」

13:00-18:00<定員 25名>オンライン参加可能 参加費¥23,000 (¥22,000)

※受講が修了した参加者へは指導資格認定書を発行します。

## Class④ 「チェア（椅子）ヨガ体験クラス」

14:00-15:30<定員 5名>オンライン参加可能 参加費¥4,000

満月であるこの日は、アシュタンガヨガ・プライマリーシリーズをケン先生の穏やかなカウントに併せて全員で練習をし、呼吸と瞑想で心身ともに整えていきます。

また、午後からのチェアヨガクラスでは、椅子を使い、足腰に負担が少なく、安全で効果的なヨガクラス作りをケン先生から学びます。椅子に座って出来るヨガポーズやテクニック、簡単な呼吸法等を学びます。

一部、人数限定でチェアヨガ体験コースもご用意しています。

全5時間の指導者養成クラスを受講者の方には、ケン・ハラクマサイン入り指導資格認定書授与。

# Ken Harakuma Yoga Work Shop in Kagoshima-city 2024

day 3 11/17 (sun) at 桜島 改新交流センター

## Class① 「アシュタンガヨガ Mysore class」

10:00-12:00<定員 25名>オンライン参加可能 参加費¥5,000 (¥4,500)

## Class② 「ボディケア実践講座～ココロとカラダの整え方～」

14:00-17:00<定員 25名>オンライン参加可能 参加費¥8,000 (¥7,500)

鹿児島のシンボルである桜島で開催するクラスでは、アシュタンガヨガの伝統的な練習法であるマイソールクラスからスタートし、初めてとなる「ボディケア実践講座」を開催します。この講座では、自分でできる体の調整方法やマッサージ、セルフヒーリングについて学ぶクラスです。また、参加者同士がペアで実践するなど、より効果的なボディケア手法についてケン先生から学びます。

day 4 11/18 (mon) at 桜島 ulala ふるさと本館

## Class① 「アシュタンガヨガ Mysore class」

4:30-6:30<定員 25名>オンライン参加可能 参加費¥5,000 (¥4,500)

## Class② 「プラナヤマ（呼吸法）と瞑想クラス」

6:30-8:00<定員 25名>オンライン参加可能 参加費¥5,000 (¥4,500)

## Class③ 「リラックスヨガと座学」

10:00-12:00<定員 25名>オンライン参加可能 参加費¥5,000 (¥4,500)

## Class④ 「やってみよう！アシュタンガヨガ 2nd シリーズ」

～Lets' try Nadi Shodhana～

13:00-16:00<定員 25名>オンライン参加可能 参加費¥8,000 (¥7,500)

桜島で開催する2日目もマイソールクラスからスタート。呼吸法や瞑想法、リラックスヨガクラスに座学と充実のクラスです。最後は、ケン先生アドバイスの下、アシュタンガヨガ 2nd シリーズにチャレンジします。もちろん、皆さんが参加できるよう軽減した内容で行ってまいりますのでご安心ください。

参加費は全て税込金額です。( ) 書きの金額は全て SHANTH-LOTUS メンバー、およびIYC 各種指導者養成講座修了者が適用される割引価格になります。

Ken Harakuma (ケン・ハラクマ)

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 (JAYRI) を主宰。アシュタンガヨガの創始者 シュリ・K・パタビジョイス氏より日本人初のアシュタンガヨガ正式指導資格者として直接認定を受ける。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、健全なヨガの普及活動に努め、常に日本のヨガ界を牽引するとともに、海外においてもヨガ講師として招聘されている。

### 【お申込みについて】

参加については、以下のいずれかにてお申込みください。

申し込み受付後、詳細についてこちらよりご連絡いたします。

①メールでのお申込み

メールアドレス「karidai1003@gmail.com」へ以下の内容でメール送信ください。件名「ワークショップ申し込み」本文「氏名、受講クラス番号、連絡先（携帯電話番号）、参加方法（リアル・オンライン）」

②インターネットからのお申込み

ネット申し込みの方は、<https://www.shanti-lotus.org/>よりお申込みください。

また、上記QRコードからもホームページへアクセスできます。

<その他>ヨガマットのレンタルはございません。各自、ご持参ください。

お申込みは参加費のお支払いをもって受付完了となります。お支払い頂いた参加費については、11/13 以降 50%・11/15 以降 100%のキャンセルポリシーが適用されます。予めご了承くださいませ。

