

ケン・ハラクマ in バンコク

2024年3月2日(土) 3月3日(日)

3月2日(土)

09:00-12:00 アシュタンガヨガ

A

レッドプライマリー+
基礎講座
7,800円/1,880B

前半

■アシュタンガヨガ・基礎講座

アシュタンガヨガの基本的なポーズの解説と、練習を続けていくコツ、呼吸の仕方、視点の使い方をケン先生がわかりやすく伝授。貴重な短時間での開催！

後半

■レッドプライマリークラス

ケン先生のサンスクリット語のカウントに合わせて皆と一緒にポーズをとります。ポーズが分からない人は他の生徒さんを見ながら練習できるので初心者の方でも安心。疲れたり、痛みが出たら無理をせずいつでも休んでください。

※後半のみの参加も可能。4,500円/1,100B

13:00-18:00 ハタヨガ集中講座5時間
(修了証授与)

C

16,500円/4,100B

ケン先生が長年のヨガ経験から学んだ内容を直接指導する数少ないハタヨガの集中基礎講座です。

アサナの研究、プラナヤマの練習方法と指導法、簡単な瞑想の実践等、ハタヨガの全体を学べる講座です。

初心者の方も安心してご参加いただけます。

修了後を修了書授与いたします。

3月3日(日)

09:00-11:00 アシュタンガヨガ

B

マイソールスタイル+
質疑応答
4,500円/1,100B

アシュタンガヨガの本場、インド・マイソールで行われている練習メソッド。

ご自分のペースで、できる範囲で練習できます。いつストップしても大丈夫なので初心者でもOK！初心者やポーズを覚えてない方はポーズ一覧表を見ながら練習できます。

11:00-13:30 プラナーヤマ(呼吸法) &
マインドフルネス瞑想・座学

D

4,500円/1,100B

心を安定させる為に大切なヨガの呼吸法を基礎から学びます。数種類の呼吸法を実践することで、瞑想を行いやすくします。呼吸法と瞑想法を通して、マインドフルネスについて理解を深めてゆくクラスです。

14:30-18:00 ゆるやかヨガ
指導者養成講座
(指導者資格授与)

E

18,500円/4,500B

呼吸をすることは生きること
太らない 疲れにくい 無理しない
心と体を整える・人生が上向く・筋力UP!

ケンさんのヨガのライフスタイルや、歳を重ねることに対する考え方を知れるクラスです。

15:30-16:45

※体験のみ参加も可能。4,000円/1,000B



全クラス参加で51,800円→48,000円/11,600B



会場はBTSエカマイ駅から
徒歩10分[Hidden Space]。
駐車場あり。



<https://x.gd/sYbCz>
Google map



<https://x.gd/zy38Q>
お申し込み

