

シラチャ・2/28 (土)			クラス名	日本円	THB	概要
9:00	12:00	A	アシュタンガヨガ 初心者向け基礎講座 + 誰でもできる皆で一緒に実践! (レッド・ハープライマリー+α)	8,500	1,700	・初心者の為のアシュタンガヨガの練習方法についての解説と実践を行います。 呼吸の仕方、視点の使い方、怪我をしない太陽礼拝の練習方法と実践。 ・プライマリーシリーズの前半ポーズの解説と、実践を行います。 各ポーズの注意点と、各自に合った練習方法の説明を行いながら、無理なく続けていける様親切丁寧に指導していきます。
12:00	13:00	B	マインドフル瞑想&呼吸法	3,000	600	呼吸法と瞑想は、心と体を整え、日常生活でストレスから解放される手助けをします。ヨガの経験がない方や初心者から経験者まで、どなたでもご参加いただける内容となっております! 誰でも出来るヨガの呼吸法の後、瞑想について分かりやすい解説と実践で、瞑想を体感するWS
お昼休憩						
14:00	18:00	C	エナジーフロー&ウェルネスヨガ 短期集中講座 (修了証授与)	18,000	3,600	エネルギーの流れに意識をおき、人それぞれに合った無理のないポーズの取り方と、より自分らしく、輝くように積極的に生きる「ウェルネス」のアプローチを短期間で学びます。 初心者にも教えることができるプログラムで、ヨガの練習を深めたい方にもお勧めです!
バンコク・3/1 (日)						
クラス名						
10:00	12:00	D	アシュタンガヨガ、マイソール	5,500	1,100	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。 今回は長めに120分! ゆっくり練習して頂けます。 わからない事はいつでも直接ケン先生に聞いてください。 ご自分のペースでできる範囲で練習。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。
12:00	13:30	E	前屈・後屈のコツ集中講座 (ドロップバック・カムアップ含む)	5,000	1,000	今回ケン先生にお願いして特別に開催してもらった講座です。 アンケートでも多くの要望がありました。 講師によって色々な教え方があると思いますが、ヨガ界を長年牽引してきたケン先生から直接ご指導頂ける貴重な講座です。 前屈が深くならない男性、前屈は得意だけど後屈に苦手意識がある女性。 ドロップバックやカムアップのコツが掴めないアシュタンギ。 初心者も経験者もウェルカムです。
お昼休憩						
14:30	18:00	F	解剖学&アラインメントヨガ集中講座 (オンライン同時開催) *修了書授与	16,500	3,400	・ヨガの考え方に基づいたカラダとココロのアジャストメントについての説明 ・ヨガ基本ポーズの徹底研究とアジャストメントの実践 (チャクラ・ナディ・プラーナ・解剖学・意識・呼吸の関係) ・カラダの不調を改善する為のヨガポーズの方法とセルフヒーリング (癒し) テクニック ・ココロのストレスについての対処法 (呼吸法・各種瞑想法) ・質疑応答
18:00	19:00	G	ヒーリング&快眠ヨガ+サイレント瞑想クラス	4,000	800	忙しい日々で張りつめた心と身体を、ケン先生の優しく安心感のある声のガイダンスで、やさしくほどいていく夜のヒーリングクラス。深い呼吸とゆったりとした動きで、身体の緊張を解き、自然な眠りに向けた準備を整えます。クラス後半には、言葉を手放し“ただ在る”ことに集中するサイレント瞑想の時間。ストレスを手放し、静寂の中で自分とつながる癒しのひとときをお過ごしください。