

日本ヨガ界の第一人者

# ケン・ハラクマWS

in 宝塚

2025  
11/1  
SAT



## プログラム

### 心と身体を整えるマインドフルネスヨガ『呼吸編』

▶ 9:15～10:30 IYC各種指導者講座受講済者 3,300 円(税込) 一般 3,800 円(税込)

### セルフケア・ヒーリングセラピーヨガ講座

▶ 10:45～12:00 IYC各種指導者講座受講済者 3,800 円(税込) 一般 4,300 円(税込)

### 誰でも出来る『チェアヨガ集中講座』

指導資格認定書授与

▶ 13:00～17:00 22,000 円(税込)

### 誰でも出来るチェアヨガ体験クラス

▶ 13:30～14:45 IYC各種指導者講座受講済者 3,300 円(税込) 一般 3,800 円(税込)

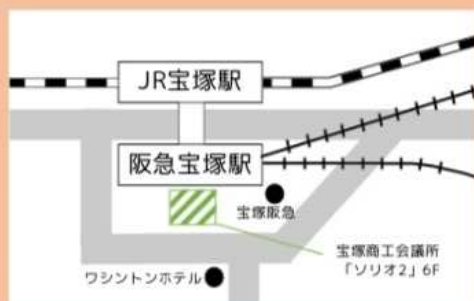
※「IYC各種指導者講座受講済者」とは、IYC（ケン・ハラクマ先生主宰）の指導者養成講座を修了した人です。



ご希望の方のみ



ご予約・お問い合わせはこちら ↑



### 会場「宝塚商工会議所」

〒665-0003 宝塚市栄町2-1-2 ソリオ2 / 6F  
阪急宝塚駅すぐ / JR宝塚駅 3分  
ソリオ有料駐車場あり

主催 「IMA cacaoyoga (イマ)」

代表 Minobu

080-9160-3911

Instagram



@highcacao\_yoga

① 9:15~10:30 (75分)

## 心と身体を整えるマインドフルネスヨガ『呼吸編』

IYC各種指導者講座受講済者 3,300 円(税込) 一般 3,800 円(税込)

- 呼吸に意識を向けた誰でも出来る太陽礼拝でエネルギーの巡りを整える
- 心を落ち着かせるヨガの呼吸法と、誰でも出来る瞑想法の解説と実践

② 10:45~12:00 (75分)

## セルフケア・ヒーリングセラピーヨガ講座

IYC各種指導者講座受講済者 3,800 円(税込) 一般 4,300 円(税込)

- セルフアジャストメント&リラックスヨガ
  - ココロのバランスヨガ
- かんたんストレッチヨガ36ポーズ&ヨガ的ライフスタイルについて&ココロのお悩み相談室(座学)  
ココロのバランスヨガ書籍付



③ 13:00~17:00

指導資格認定書授与

## 誰でも出来る『チェアヨガ集中講座』テキスト付

22,000 円(税込)



④ 13:30~14:45 (75分)

## チェアヨガ体験クラス同時開催！！

IYC各種指導者講座受講済者 3,300 円(税込) 一般 3,800 円(税込)

特典：①②③全日参加の方は③の指導資格認定書とは別に、6時間半集中講座参加修了書発行します。

### 講師紹介

ケン・ハラクマ

「IYCインターナショナルヨガセンター主宰」

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、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、常に日本のヨガ界を牽引し続けている。



主催： IMA cacaoyoga (イマ) (代表 Minobu)

兵庫県宝塚市湯本町 4-8-201  
m23highcacao.yoga@gmail.com  
080-9160-3911

カカオの力を借りて、心と身体のを整え、前向きに生きるためのエネルギーを育むヨガクラスを開催しています。  
五感を使って自分を見つめ直し、自分らしく力強く生きるための時間をお届けしています。カカオセレモニー、カカオ x 五つのエネルギーヨガなど開催中です。

ご予約・お問い合わせはこちら ➡



公式LINE



Instagram

@highcacao\_yoga