

ユニヴァ20周年スペシャル

ケンハラクマWS

2025年5月10日(土)

@けやき通り店

アシュタンガスタジオ

1.プライマリーレッドクラス&カンファレンス

【時間】 8:30~10:30 【定員】 24名
【料金】 会員様: ¥5,500 非会員: ¥6,600

日本人初のアシュタンガヨガ指導資格者ケン・ハラクマ先生によるプライマリーレッドクラスの後にケン・ハラクマ先生独自の視点で、これまでのヨガ~これからの未来のヨガ予想やヨガの認識の変化など、kazukoと一緒にQ&A形式で話していただきます。

3.エナジーフロー&ウェルネスヨガ短期集中講座

【時間】 13:00~18:00
【定員】 24名
【料金】 会員 : ¥19,800
非会員: ¥22,000

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。初心者に教えることができるようになるプログラムです。また、ヨガの練習を深めたい方にもおすすめです。
※修了証付き

2.マインドフルネスプログラム呼吸法&瞑想講座

【時間】 11:00~12:30 【定員】 26名
【料金】 会員: ¥5,500 非会員: ¥6,600

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！

ご予約方法: Web予約システムよりご予約ください。

キャンセルポリシー: チケット購入後の返金は出来兼ねます。2日前までのキャンセルで、ドロップインチケットと交換いたしますので、通常クラスにてご使用ください。(有効期限60日/イベント終了後にチケット発行いたします。)