

Bobby Clennell 神戸ワークショップと箱根リトリートのご案内

日毎に日差しも強くなり、木陰の恋しい季節となってまいりました。みなさまいかがお過ごしでしょうか？

さて、この度、アメリカ（ニューヨーク）の Bobby Clennell 先生をお招きできる運びとなりましたのでご案内いたします。

今回は、神戸2日・箱根4日のスケジュールでの開催となり、それぞれテーマが異なります。

* 神戸では、より繊細さを深める内容となり、女性の生理やプロップスの使い方についても詳しく学びます。

* 箱根では、4日間を通じて、アイアンガーヨガへのより深い理解を皆様にもたらしてくれることと思います。

神戸 or 箱根で、申込先・振込先が違いますのでご注意ください。

=ボビー・クレネル先生=

43年間にわたり B.K.S.アイアンガー先生とギータ・アイアンガー先生から直接指導を受けてきました。彼女はニューヨークのアイアンガーヨガ・インスティテュートで教えています。数々の本も執筆しており、著書には The Woman's Yoga Book、Watch Me Do Yoga、Yoga for Breast Care があり、魅力的なイラストで広く知られています。指導は力強く、エネルギーが溢れ、しかも正確です。そして何より大変親切に教えてくれます。

また、ボビーは B.K.S.アイアンガー先生自身の練習の様子を元に、“Yoga Yantra”というアニメーション映画も制作しています。 www.bobbyclennell.com



@神戸

スケジュール

2017年11月29日(水) 10:30~18:30
30日(木) 9:00~17:00

* 各日開始時間・終了時間違いますのでご注意ください

テーマ

この2日間では、プロップスの使い方を学び、プロップスを用いることでより繊細な感覚を養うことと、女性の生理についてを主なテーマとしています。

1日目 11/29 (水)

午前 (10:30-13:30)

Standing Poses: Developing Sensitivity in Asana: tuning into bones, joints, muscles and skin

立ちポーズは力と耐久力を高め、他のすべてのポーズの基礎となることはもとより、自分の意識を

伴う練習により、最大の感覚器官である皮膚への理解にもつながります。皮膚が、体を動かす器官である腕、足、背骨と共に一致して動く時、自分の体にどう変化が起こるか観ていきましょう。

午後（15：30-18：30）

Props: Awakening Intelligence: Working with props and wall ropes:

プロップスが私達の体をしっかりと支え安定させてくれることで、より知性を目覚めさせることができます。ウォールロープやベンチ、ホースなどのプロップスを用いて、体がどれだけ解放されるか体験してください。また、プロップスを用いて、レベルに合わせたバックバンドも練習します。

2日目 11/30(木)

午前（9：00-12：00）

Women・Menstruation/Maintaining a cyclically responsive practice: emphasis on forward bends. (Part1)

女性の一生、つまり子供時代、思春期、妊娠、更年期、更年期以後、さらにそれ以後の状態を通して、ヨガをどのように練習するべきか考察していきましょう。生理中の練習について、生理は1ヶ月を通じての練習の結果とも言えます。1ヶ月を通じてのホルモンの変化に合わせてサイクルを考えることが重要です。自然の法則に私達を戻してくれる、自然の循環に応じた練習方法をボビーが教えてくれます。さらに子宮や卵巣に問題を抱えている場合、どのように対応すべきかも学んでいきましょう。

午後（14：00-17：00）

Women・Menstruation/Maintaining a cyclically responsive practice: emphasis on forward bends.(Part2)

生理中は体力を必要とするポーズをするとエネルギーが奪われます。ここでは主に、張りつめた神経を休ませて心を落ち着かせ、女性がこの時期に必要な休養を充分に取るための、床に寝た姿勢のポーズ、プロップを使った前屈を練習します。

対象者

1) アイアンガーヨガ認定指導員及びTT受講中の方：即日～7月20日まで先行申し込みいただけます（7月21日以降も申込可）。

2) アイアンガーヨガ歴5年以上の方：7月21日からお申し込みいただけます。

* 1) 2)とも2日間参加の方を優先します。8/31までを申し込み期間としますが、定員になり次第締め切ります。

お申込み

申込書は kobe-yoga.jp にありますので、添付し、kay66ymd@gmail.com 山田恵子 まで送付ください。申込書の提出と入金揃った時点で申し込み完了とします。

人数に制限がありますのでお早めにお申し込み下さい。
神戸のホテルは少ないので早めの予約をお勧めします。大阪や明石からも十分通えます。

受講料と持ち物

14000円/1日 ヨガマットのみ

* 大きな荷物は会場内に置けませんので、スーツケースなどはホテルやロッカーにお預けください。

振込先

郵貯 記号14320 番号19003561 ヤマダケイコ

会場

Iyengar Yoga Institute of Kobe (代表 山田 恵子) <http://yoga-kobe.jp/>

〒650-0013 兵庫県神戸市中央区花隈町8-1-2 杉本商事ビル1階
アクセス：JR 神戸線及び阪神 元町駅西口下車 徒歩7分
阪急神戸線花隈駅 徒歩5分
新幹線 新神戸駅より地下鉄2駅 県庁前下車 徒歩3分

キャンセル料

*参加費用は、お支払い後3日前から50%、当日は100%のキャンセル料が発生します。
*また、講師の都合により開催ができない場合、お支払いいただいた参加費用は全額返金いたしますが、宿泊費や交通費のキャンセル料につきましては補償いたしかねますのでご了承ください。

問い合わせ先

山田恵子 kay66ymd@gmail.com 090-4492-2454

*7/31-8/31 は山田がインド滞在予定につき、この期間は松本泰子あてにお願いいたします。
松本泰子 vipassayasuko@gmail.com 090-2428-7852

@箱根

スケジュール 2017年12月2日(土)～5日(火)

12/2 土曜 *初日のみ時間が違います。ご注意ください

10am - 1pm: The standing poses
3 - 4pm: Pranayama.
4 - 4.30pm: Break.
4.30 - 6:30pm: Forward Bends and Twists

12/3 日曜

9am - 12pm: Standing Poses/Sitting Pose/Inversions
2 - 3pm: Pranayama
3 - 3.30pm: Bre^{ath}
3.30 - 5:30pm: Breast Care for Everyone

12/4 月

9am - 12pm: Back bends
2 - 3pm: Pranayama.
3 - 3.30pm: Break.
3.30 - 5:30pm: Toward Padmasana and Mulabahasana

12/5 火

9am - 12pm: Inversions
2 - 3.30pm: Q & A
3.30 - 5:30pm: Restorative asana または Spine Rejuvenation through Side Stretches

会場

星槎箱根仙石原総合スポーツクラブ 〒250-0631 神奈川県足柄下郡箱根町仙石原 817-255
Tel : 0460-83-8212 [www. seisa-hakonesengokuharasc.jp](http://www.seisa-hakonesengokuharasc.jp)

受講料

14000円/日

問い合わせ

松本泰子
E-mail vipassayasuko@gmail.com 電話 090-2428-7852

住所 〒240-0112 神奈川県三浦郡葉山町堀内 1252-10

入金口座

- ・郵便局から振り込まれる方
株式会社ゆうちょ銀行 (金融機関コード:9900)
記号 10090 番号 31429721 マツモト ヤスコ
- ・他の金融機関から振り込まれる方
[店名]00八 (読み ゼロゼロハチ) [店番]008 [預金種目]普通預金
[口座番号]3142972 マツモトヤスコ

宿泊(希望者のみ)

6800円 (税込・ベジタリアン対応3食付き/日)

- * 宿泊付きの方は受講料込みで1日20000円となります。
- * ほとんど個室はありませんので、相部屋がダメな方は近くにホテルもあります。

近隣のホテル

・箱根ホテル花月園・パレスホテル箱根・ホテル箱根パウエル・箱根高原ホテル・箱根レイクホテル・ホテルグリーンプラザ箱根・箱根仙石原プリンスホテル・ダイヤモンドドギーズパーク箱根・仙谷高原大箱根一の湯 など

持参物

ヨガマット ブランケット3~4枚 ブリック2個 ベルト2本 (あればバンテージ)

対象者

アイアンガーヨガ歴1年以上

お申込み

申込書は kobe-yoga.jp にありますので、メールに添付し送信するか郵送ください。

E-mail vipassayasuko@gmail 電話 090-2428-7852

住所 〒240-0112 神奈川県三浦郡葉山町堀内 1252-10

8/31 までを申し込み期間とし、入金と申込書の両方が確認できた時点で申し込み完了とします。それ以前に定員に達した場合はその時点で締め切ります。

キャンセル料

- * 宿泊費用は 10/20 から半額発生します。
- * 参加費用は、お支払い後 3 日前から 50%、当日は 100%のキャンセル料が発生します。
- * また、講師の都合により開催ができない場合、お支払いいただいた参加費用は全額返金いたしますが、宿泊費や交通費のキャンセル料につきましては補償いたしかねますのでご了承ください。

以上