

もっと楽に、もっとやわらかく

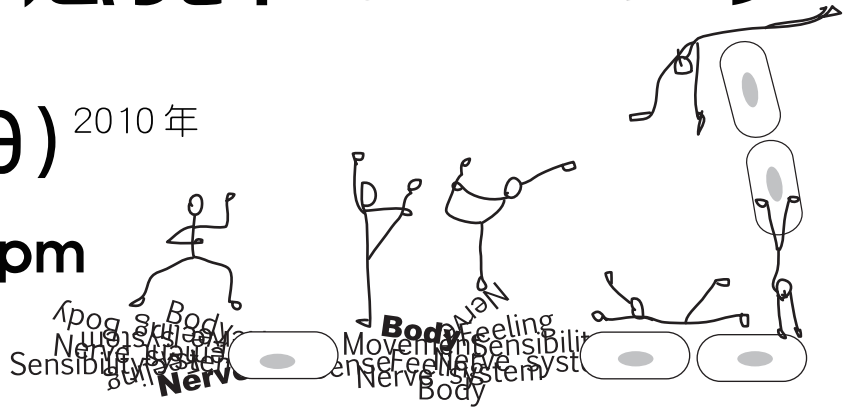
からだの動きにこだわるあなたに

浜松初「フェルデンクライス」特別体験クラス

脳と体の感覚トレーニング

4月18日(日) 2010年

2:00pm~5:30pm



会場 下江町公会堂 **対象** 自分の身体能力を高めたい方。リラックスしたい方。想像力を高めたい方。武道・舞踏・運動指導・音楽・医療に携わっている方。 **定員** 15名 予約制

参加費 3,000円 **P** 無料 **持ち物** タオル2枚・厚手の敷物(バスタオルやヨガマット)

飲料水 ★冷暖房完備しておりますが、冷えやすい方は防寒対策にブランケットやジャケット等をお持ちください。

クラス内容 2:00 - 3:30 骨盤時計を脳裏に描き楽な腰に。身長伸びた!?
3:30 - 4:00 休憩 + 体の変化などの感想をみんなでおしゃべり交流タイム。
4:00 - 5:30 内側から緊張をほぐす「呼吸のミラクル」。呼吸で姿勢がよくなる。

講師紹介★



サビン Stadler 国際認定フェルデンクライス® プラクティショナー

東京大学人文社会系研究科文化資源(形態資料)学博士課程
早稲田大学演劇博物館グローバル COE 補助研究員

★スイス出身のサビンさんですが、レッスンは彼女の流暢な日本語で行います。

If you prefer the class in English, no problem. She will follow the class in English as well.

お問い合わせ 齋藤 msaito41@mac.com
谷野(やの) 080-6957-8517
(留守電にメッセージをお願いします。)

ご予約 左記メールアドレスまで、お名前・ご連絡先を明記の上、送信ください。

フェルデンクライスについて

ヨーロッパで最も早く柔道の段を取得したモーシェ フェルデンクライス氏が考案した事から名付けられた運動学習法です。
筋力を使わない無理しない動きを繰り返す事により骨格を調整する動きが身につきます。

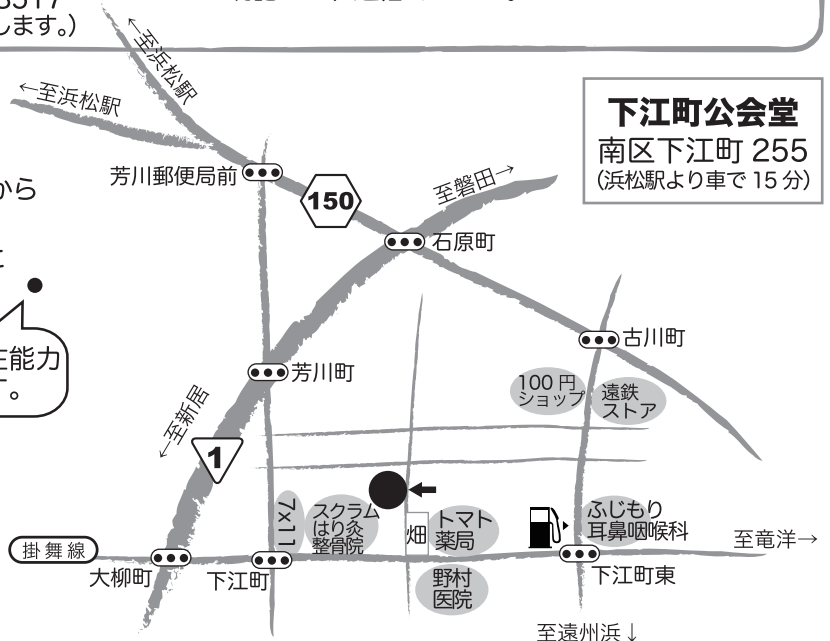
必要以上に体に力はいってませんか?

さらなる潜在能力が目覚めます。

そこに本来の自然な動きを再発見。

ゆっくり小さく動く事によりムダな力や動きに気づきます。

そのムダをそぎおとす。



下江町公会堂
南区下江町 255
(浜松駅より車で15分)

★ リハビリの効果もあるので、介護・看護・運動指導に関わる方、お勧めです。

注 筋肉トレーニングやストレッチではありません。よって実際の運動量は殆どありません。