

アレクサンダー・テクニークを使ってみよう！

アレクサンダー・テクニークとは：

シェイクスピアの朗唱家であった F.M. アレクサンダー(1869~1955)が舞台上で声が出なくなったことから、自分自身がいつどのように何をしているかを観察し、作り出した『自分自身の使い方』です。

わたしたちのからだには本来自らを支え、ととのえる勢いがあります。

‘足りないもの’ではなく、‘やらなくてもよいことを発見し’
からだどころとあたまがつながることに気づいていきます。



対象者：女性ならどなたでも

日 程：2022年 9/14、28、10/5、12(水)

時 間：14：00～15：30

場 所：フェミニストカウンセリング堺講座室

受講料：10,000円(4回)

定 員：5名(先着順)

講師：森本まり子

アレクサンダー・アライアンス・ジャパン 2020年卒業（JATS日本アレクサンダー・テクニーク協会会員）

これまで演劇、ヨガ、韓国舞踊、フェミニストカウンセリング等を学びました。

●お問い合わせ・お申込みは

フェミニストカウンセリング堺

590-0077 堺市堺区中瓦町 1-1-4 辻野ビル 2F

TEL:072-224-0663 FAX:072-224-0979

※HPの講座申込フォームからも申し込んでいただけます。

<http://www.fcsakai.net/>

