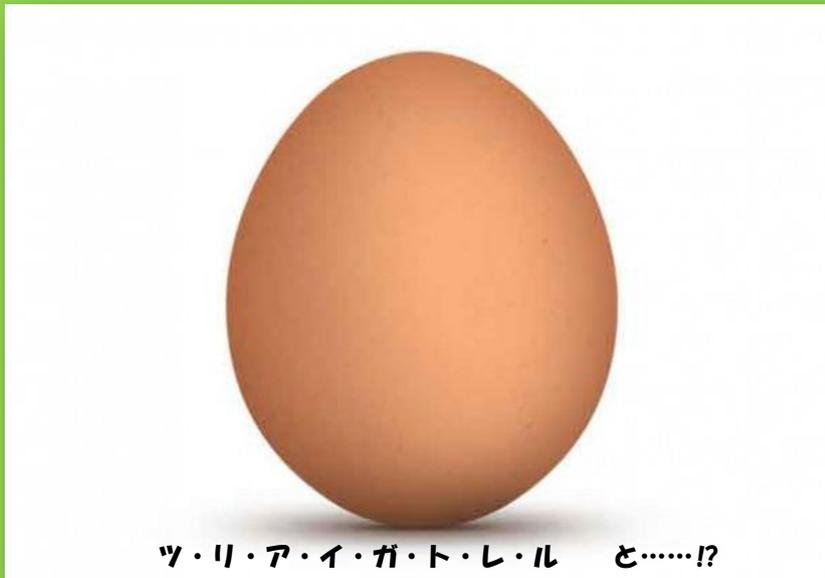


アレクサンダー・テクニークを体験してみよう！

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。

私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"
からだのと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7/14、21、28、8/4(木曜日)

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 (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。

長年、「こころとからだの関係」に関心を持ち、アレクサンダー・テクニークに出会いました。

- ① 7/14 からだとあたまはどうつながる？
- ② 7/21 自分の顔の立体感、奥行きって？
- ③ 7/28 いつも(習慣)とちょっと違うことをやってみよう！
- ④ 8/4 楽に立つってどんな感じ？



●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/>

