

# からだで声を聴いてみませんか？

〜〜アレクサンダー・テクニークを使って〜〜



生まれてから、ずっと一緒にいるからだ

からだには、本来人が持っている生き生きとした勢いが満ちています。

そして、からだはこころやあたまと一緒に生きています。

からだは生きるために食べ、歩き、声を出し、人と話します。そして暮らしを紡いでいきます。

あなたの声から何が生まれるかやってみませんか、アレクサンダー・テクニークを使って！

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。

対象者：女性ならどなたでも

場 所：フェミニストカウンセリング堺講座室

《グループレッスン》 日程：2023年6/21、7/5、19、8/2、23(水) 時間：14：00~16：30 受講料：1回 3,000円

《個人レッスン》 日程：2023年6/28、7/12、26、8/9、30(水) 時間：14：00~15：00、15：15~16：15

受講料：3,000円 (動きやすい服装でお願いします。)

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>