

がんばらなくていい！ 手ばなすことで手に入る！ — アレクサンダー・テクニークを使って —



≪こんな方におすすめ≫

慢性的な痛みがある

歩きにくい、階段がづらい

疲れやすい

声が出にくい

人前で話すと緊張する

何事も決断するのが苦手

整理が苦手で片付けられない

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

日 程：2026年9/4、18、10/2、16、30(金)

受講料：5回通しで12,000円(1回、3,000円)

時 間：14：00～16：00

定 員：5名(先着順)※通しでなくてもOKです。

【個人レッスン：16：10～17：00 5,000円(グループレッスンから通しの場合は4,000円)】

講 師：森本まり子 アレクサンダー・テクニーク教師

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>

