

# 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…



からだには本来人が持っている生き生きとした勢いで満ちています。  
そしてそのからだは、あなたの“こころ”や“あたま”と一緒に生きています。  
そのからだを通して、あなたの声を聴いてみませんか？

アレクサンダー・テクニークとは：俳優だった 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、作った『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：2026.1/9、23、2/6、20、3/6、13

受講料：6 回通し 15,000 円（1 回 3,000 円）

（3 月のみ 2 週連続）

定 員：5 名（先着順） ※通しでなくても大丈夫です。

時 間：14：00～16：00

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 年卒業後、教師として活動。

JATS 日本アレクサンダー・テクニーク協会会員

●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>

