

# あなたの声に出会ってみませんか？

～アレクサンダー・テクニークを使って～



ヨットは帆を張って、  
風を受けて走ります。  
力は使っていません。  
ただ帆が天と地をつないでいます…

私たちのからだも、この帆のように、  
張りのある、生き生きとした勢いに満ちています。  
でも、その使い方を忘れているかもしれません。

そして  
声はあなたのからだの中から生まれ、  
外へ響き、人と世界につながっていきます。  
その声からはじめてみませんか？

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

日 程：2026年4/10、24、5/8、22、6/12(金)

時 間：14：00～16：00

別途、無料の個人レッスンを行います。(別チラシ参照)

場 所：フェミニストカウンセリング堺講座室

受講料：5回通して12,000円(1回、3,000円)

定 員：5名(先着順)※通しでなくてもOKです。

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。

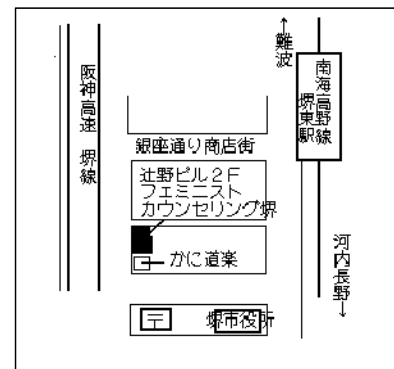
●お問い合わせ・お申込みは フェミニストカウンセリング堺

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>



# アレクサンダー・テクニーク ①②③④個人レッスン（無料）



ヨットは帆を張って、  
風を受けて走ります。  
力は使っていません。  
ただ、帆が天と地をつないでいます…

私たちのからだも、この帆のように、  
張りのある、生き生きとした勢いに満ちています。

しかし、いつの間にか  
からだを緊張させたり、どこかを固めたりしている  
かもしれません。

それを手離してみませんか？

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4/17、5/15、29、6/5、19(金)

定 員：5名(先着順)※通しでなくてもOKです。

時 間：20分間(14:00、14:30、15:00、15:30) 受講料：無料

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>

