

FELDENKRAIS

はじめてのフェルデンクライス

フェルデンクライスは、人間の持つすべてを最大限発揮させることを目的としたメソッドです。意識的・無意識的なものに拘らず「体の動き」や体を動かすための「脳の働き」を確認・調整し、「無駄な動き」や「余分な力」を使わずに、「効率よく気持ちよく動く方法」を学びます。「余分な力を使わず、効率よく、気持ちよく、動く方法」を知ることによって、結果的に「姿勢や歩き方・芸術・運動のパフォーマンス」が向上していきます。また脳の感覚を研ぎ澄まし行動を行うので、思考力も向上するといわれています。実際に体を動かしながら様々なトラブルを解消していきましょう。



講師
家本朋子

1987年～1992年に松竹歌劇団、そして1992年～2003年には劇団四季に所属。ダンスだけでなく卓越した歌唱力を武器に多くのレビューショーやブロードウェイミュージカルに出演。退団後にはフェルデンクライスメソッド・プロフェッショナルトレーニングJapanⅢにて、エラット・アルマゴール博士・カールギンス博士などに師事し、国際公認プラクティショナーとなる。現在は表現者として後進育成の歌レッスン、そして買いからだを見つける(BODY&VOICE)レッスンSunshine works 主宰。



2017年 10月27日(金)

[1回目] 13:00～

[2回目] 15:30～

(各回75分程度)

¥1,000/回

新座市民会館 TEL:048-481-1111

〒352-0011 埼玉県新座市野火止1-1-2 FAX:048-481-1114
受付時間9:00～21:30、休館日：月曜日(祝日の場合はその翌日)

<https://www.niiza-kaikan.jp/> 新座市民会館

主催：新座市民会館
企画制作：トールツリー