

アレクサンダー・テクニーク

後援：北國新聞社
富山新聞社

「からだ」の快適さ・表現力・運動能力を高める 第3回金沢

2013年4月14-15日(日-月)グループレッスン・個人レッスン



こんなことはありませんか？

ハイヒールを履いたとき、重いカバンを持って歩いたときに

活動中や活動後に(演奏中や演奏後に)、違和感や痛みやひどい疲れを感じる。

大事な場面で緊張しすぎて、実力が発揮できないことが多い。

最近、伸び悩んでいる。調子が悪い。

指導者の立場で、生徒さんに指示が伝わりにくい。

生徒の立場で、先生の意図が分からない。

アレクサンダー・テクニーク、ボディマッピングを学ぶ
ことで、解決への糸口が見つかるかもしれません。



講師かわかみ ひろひこのプロフィール

ATI(国際アレクサンダー・テクニーク協会)認定教師。

生徒さんへの共感力、課題把握のための観察力と分析力、親切で丁寧なレッスンに定評がある。

2003年以降、演奏者・ダンサーなどの表現者、ボディエグジピスト、肩こり・腰痛の方を中心にレッスンを展開中。

2007年関東以北の楽器店(ヤマハ楽器、スガナミ楽器、スター楽器等)で演奏者向け公開講座の講師を務める。

2010年3月日本音楽家ユニオン東北地方本部主催講座。

2010年6月国立音楽大学のご依頼の講座を2回。

2010年から陸海空の各地の自衛隊音楽隊で指導。

2011年度下期、日本大学芸術学部演劇学科非常勤講師

2012年8月東京学芸大学教育学部音楽学科の学部生100名の方に特別講座。

日本ルト協会 会報2012年4-2013年2月号(各5-6頁)

ピアノ音楽誌 *ムジカ* 2011年5月号(拙稿2頁)、2010年3月号(拙稿5頁)、2009年12月号(拙稿1頁)。

ピアノ音楽誌 CHOPIN 2008年10月号(2頁)。

ダンス雑誌 DDD 2007年5月号(2頁)。

武道雑誌 緋伝 2013年1月号、2010年11月号。

お問い合わせ・お申し込み

かわかみひろひこ(ATI認定教師)まで

Fax: 03-5615-2318

PHS: 070-5551-8007 (当日はこちらに)

ホームページ <http://www.atsy.jp/>

メールアドレス alexander@bluesky.biglobe.ne.jp

講座のご案内

アレクサンダー・テクニーク、ボディマッピングを学ぶことで、「からだ」の不調や伸び悩みの原因になっている、活動の初動に現れる癖(くせ)をやめていくことができます

詳細は、アレクサンダー・テクニークの学校ホームページへ。

※ ソマティックベース™の養成講座を兼ねます。

＜グループレッスン＞ 定員 10名

日程 2013年4月14日(日) 13時から16時30分

＜グループレッスン＞ 定員 10名

日程 2013年4月15日(月) 13時から16時30分

＜グループレッスン 共通項目＞

会場 金沢市民芸術村 ※ピアノあり

4/14 マルチ工房 4/15 パフォーミングスクエア

大練習室

対象 初心者・経験者向け

受講料 5,000円

協力：ファンフルートフレンズ
<http://www.feelkind.com/~fff/>

＜個人レッスン＞

日程 2013年4月14日(日) 17時30分から22時

会場 金沢市民芸術村 ※ピアノあり

受講料 5,000円/1レッスン(40分) 今回のグループレッスンか、以前にレッスンを受講された方のみを対象

＜対象＞演奏家・ダンサー・演劇人などの表現者、プロフェッショナル・タイマーなどのセラピスト、リハビリ職の方、ヨガ・ピラティス愛好家、医師・看護師・介護師、アスリート、肩こり・腰痛の方、看護師・介護師、アスリート、肩こり・腰痛の方

金沢
WS

お名前 _____ (フリガナ _____) ご希望(グループ・個人レッスン)

郵便番号 _____ ご住所 _____

当日のご連絡先 _____ メールアドレス _____

アレクサンダー・テクニークのどのようなことにご興味があり、どんなことに生かされたいか

お申し込みの方に詳細をお送りします。なお原則、受講料のお振込みを以て、お申し込みの完了とさせていただきます。