

# アレクサンダー・テクニーク で 後援: 北國新聞社

「からだ」の快適さ・表現力・運動能力を高める 第2回金沢ワークショップ

2012年11月25~26(日~月)グループ&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。



## 講師がわかみ 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、ホステス、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。

2011年2月と3月航空自衛隊中部航空音楽隊にて指導、

2012年3月に陸上自衛隊第11音楽隊、第2音楽隊、中部航空音楽隊、海上自衛隊呉音楽隊にて指導。

2011年度下期、日本大学芸術学部演劇学科非常勤講師。

日本フルート協会会報2012年4月号・6月号・8月号(各6分)

ピアノ音楽誌 M3/カーヴァー2011年5月号(拙稿2分)、2010年3月号(拙稿5分)、2009年12月号(拙稿1/2分)。

ピアノ音楽誌 CHOPIN 2008年10月号(2分)。

ダンス雑誌 DDD 2007年5月号(2分)。

武道雑誌 秘伝 2010年11月号(拙稿5分)。

## 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痺(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1:定員12名>初心者・経験者向け

日程 2012年11月25日(日) 13時から16時30分

<グループレッスン2:定員12名>初心者・経験者向け

日程 2012年11月26日(月) 13時から16時30分

<グループレッスン3:定員8名>初心者・経験者向け

日程 2012年11月26日(月) 18時30分から21時

<グループ共通項目>

会場 金沢市民芸術村 ※ピアノあり

11/25(日) Pit-1 マルチ工房、11/26(月) パフォーマンススタジオ大練習室

受講料 5,000円

<個人レッスン>詳細はお問い合わせください。

会場 金沢市民芸術村 & その他

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、プロセスト・タイムツァ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  
看護師・介護師、アスリート、肩こり・腰痛の方

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

## お問い合わせ・お申し込み

わかみひろひこ(ATI認定教師)まで



Fax: 03-5615-2318 (11月23日まで)

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](mailto:alexander@bluesky.biglobe.ne.jp)

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。