

世界の3大ボディ・ワークを体験しよう!

心身の改善、能力・パフォーマンスの向上に役立つと世界的に注目され、3大ボディ・ワークと称されるワークを3つまとめて受講できる、めったにない連続講座です。

本を読んだだけでは分からない「本物」を、実体験してください。

- 10/6(土) **アレクサンダー・テクニーク** 木野村 朱美
- 10/27(土) **フェルデンクライス・メソッド** 西田 佳代
- 11/17(土) **ロルフメソッド・からだの構造統合法** 西岡 寛

■時間 いずれも 9:45~12:15 ■全3回 16,200 円

■会場/お申込み 神戸新聞文化センター(新長田KCC)

JR新長田駅から南へ徒歩7分 **電話 : 078-611-1118**

フェルデンクライスの 声のための体のレッスン

“頭と首”

声にとって頭の位置は決定的。でも、固定的な「正しい位置」ではなく、背骨や骨盤との関係で、頭が首の上で自由にバランスをとれることが重要です。

各レッスン 2,800 円 (65分)

※事前振込

※同日の複数受講は割引あり

イスで

10/7(日) 三宮・勤労会館

- ・レッスン 1 9:30~
- ・レッスン 2 10:45~

畳で

11/25(日) 東灘区民センター

- ・レッスン 1 13:00~
- ・レッスン 2 14:15~
- ・レッスン 3 15:30~

フェルデンクライスの 目のレッスン

“見ること”を学び直す

全米ベストセラー『脳はいかに治癒をもたらすか—神経可塑性研究の最前線』で詳しく紹介されたデイヴィッド・ウェバーさん*の、動きを使って視覚を改善するレッスンを紹介します。 *失った視覚をフェルデンクライスなどで取り戻し、のちにフェルデンクライス教師となり、現在は世界中で目に関するワークショップを行なっています。

11/10(土)、12/1(土) いずれも 9:45~12:15

■全2回 9,720 円

■会場/お申込み **電話 : 078-611-1118**

神戸新聞文化センター(新長田KCC)

フェルデンクライスのレッスン

●三宮 (ミント神戸 17 階)

第 1、3 金曜 13:00~ (70 分)

■3 ヶ月 (6 回) 13,608 円

■会場/お申込み **電話 : 078-265-1100**

神戸新聞文化センター(三宮KCC)

●元町 (県民会館)

9/15(土), 10/14(日), 11/11(日), 12/15(土) ...

9 月は午前中に 2 レッスン、10 月以降は午後 3 レッスン

各レッスン 2,500 円 (60 分)

※事前振込 ※同日の複数受講は割引あり

●西神中央 (狩場プラザ集会所)

毎週火曜 10:00~ (75 分)

月謝 6,000 円 (月 4 回)

※回数券 (2,000 円/回)、ビジター参加 (2,500 円) も可

講師: 西田佳代 (国際フェルデンクライス連盟公認指導者)

ホームページ: <http://www.feldenkrais-kobe.com/>

メール: kalaike@gmail.com

電話: 078-991-9725 (西田) ※夕方以降

フェルデンクライス神戸

お問合せ
お申込み