



# 新時代 海外行くより 自分を探索するGW!

より良く生きるカーフェルデンクライス

2019. 5.1(水祝)・3(金祝)

東灘区民センター (JR 住吉駅すぐ)

①10:00～, ②11:30～, ③13:45～, ④15:15～

各日異なる4レッスン、各レッスン3,000円(75分)

世界の3大ボディ・ワークと称される、フェルデンクライス・メソッド。1000を超えるレッスンの中から、フェルデンクライス博士厳選の8つのレッスンで、自分の可能性の扉をひらく2日間一。

※1レッスンから受講可、複数受講は割引あり



## 声のための体のレッスン

「ゆるんだ顎・舌・口と、のど」

5/26(日) 三宮勤労会館 各レッスン2,500円(60分)

・レッスン1(9:30～) ・レッスン2(10:45～)

## 目のレッスン ウェバーさんの世界的ワークショップより

●神戸新聞文化センター(新長田)

4/13, 4/20 土曜 9:45～12:15 全2回 11,880円

●神戸新聞文化センター(三宮)

4/5, 4/19, 5/17, 5/31 金曜 19:00～20:20  
全4回 12,960円

## 赤ちゃんの動きを学び直す

成長するにつれ、緊張や歪みが習慣になると、赤ちゃんのころの自由で楽な動きが妨げられ、痛みや不快感にもつながります。大人になった今、人間発達の初期段階をフェルデンクライスで再体験することで、脳神経系の配線がつながり直されます。不要な緊張を手放して、本来の自由で楽な感覚を取り戻しませんか。

6/9(日) 東灘区民センター

①10:00～, ②11:30～, ③13:45～, ④15:15～

異なる4レッスン、各レッスン3,000円(75分)

※1レッスンから受講可、複数受講は割引あり

## フェルデンクライス

●神戸新聞文化センター(三宮) [ミント神戸17階]

第1, 3金曜 13:00～(70分) 3ヵ月 13,608円

●神戸新聞文化センター(ゆめタウン姫路)

4/15, 5/20, 6/17 月曜 11:00～(90分) 全3回 9,720円

●神戸新聞文化センター(加古川)

4/15, 5/20, 6/17 月曜 14:30～(90分) 全3回 9,720円

●元町 [県民会館]

4/7(日), 5/25(土), 6/23(日), 7/28(日),  
8/25(日), 9/8(日), 10/19(土)...

午後に3レッスン、各2,500円(65分)

●西神中央 [狩場プラザ集会所]

毎火曜 10:00～(75分) 月謝6,000円(4回)

※回数券(2,000円/回)、ビジター参加(2,500円)もOK

詳しくは  
Webで

講師：西田佳代 (国際フェルデンクライス連盟公認指導者、神戸新聞カルチャー講師)

Webサイト: <http://www.feldenkrais-kobe.com/>

メール: [kalaike@gmail.com](mailto:kalaike@gmail.com)

電話: 078-991-9725 (西田) ※夕方以降

お問合せ  
お申込み

フェルデンクライス神戸

