

入会金・月会費不要

夏の公開講座

フェルデンクライスの、 声のための体のレッスン

フェルデンクライス・メソッドは世界3大ボディ・ワークの1つで、プロの音楽家、俳優、ダンサー、スポーツ選手、リハビリの専門家らに広く活用されています。

この講座では、より良い声のために体の各部がどのように関わっているかについて、毎回テーマに沿って、分かりやすい基本的な解剖学の座学と、実際に体を動かして気づきを深めるフェルデンクライスのグループレッスンを行ないます。

★本講座では発声練習はしませんが、希望者には別枠で発声の個人レッスンを行ないます（有料）。
但し、個人レッスンはグループレッスンの参加者のみ受講可能です。

<カリキュラム>

- レッスン1 「支えの土台と、骨盤のパワー」
- レッスン2 「呼吸その1（柔軟な胸郭）」
- レッスン3 「呼吸その2（自由な肩甲骨）」
- レッスン4 「頭・首の位置と、しなやかな背骨」
- レッスン5 「ゆるんだ顎・舌・口と、のど」
- レッスン6 「目のリラックスと、鼻の響き」



【日時】①7/6、②7/27、③8/3、④8/17、⑤8/31、⑥9/7 いずれも土曜

<グループレッスン> 9:45～12:15

<個人レッスン> ①12:40～13:10、②13:15～13:45

【参加費】<グループレッスン> 全6回 35,640円 ※1回毎の参加の場合は7,020円/回

<個人レッスン> 1回あたり3,780円

【持ち物】<共通> 靴下 ※「フェルデンクライス・メソッド」は、体操ではありませんが体操のように体を動かします。スカート、ジーンズ、パンストでの参加はご遠慮ください

◆ 講師

国際フェルデンクライス連盟公認指導者
ミア・シーガル氏が認めるMBSマスタープラクティショナー

西田 佳代

<神戸新聞文化センター三宮KCC講師>

お申し込み・お問い合わせは

神戸新聞カルチャ 新長田KCC

神戸市長田区久保町6 アスタくにつか4番館東棟3階

☎ (078) 611-1118

FAX. (078) 611-1128

ホームページから6桁の申し込み番号
KCC 検索

URL: <http://k-cc.jp>

