

自分の体が楽になる。そして東北被災地を支援できる

特別チャリティ・レッスン

① 肩のリラックス

② 腰の緊張を取る

日時： 2014年3月29日（土） ①10:00～10:45 ②11:00～11:45

場所： 神戸市西区民センターの第5会議室

参加費： ①②それぞれ1,500円

* ①と②通し参加→ 合わせて2,500円 家族、友人とペアで参加→ 2人で2,500円

* もちろん、「割引なし」で、その500円を募金に寄付してくださるのは大歓迎です。

★収益金は、会場費を差し引いた全額を、福島震災・原発被災地への支援募金に寄付します。

チャリティ・レッスンに参加される方は、自分の体が楽になると同時に、

間接的に被災地を支援することができます。今回は短めのレッスンですので、

初めての方は、気軽にフェルデンクライスを体験する機会にもなります。

フェルデンクライス・メソッドとは

イスラエルの物理学者フェルデンクライス博士がつくりあげた、脳と体のより良いつながりを探求するレッスン。体に意識を向けながら楽な範囲で体を動かすことで、脳・神経系を活性化し、体が楽に使えるようになります。欧米を中心に、一般の人だけでなく、プロのスポーツ選手やダンサー、俳優、音楽家、リハビリの専門家などに広く活用されています。