

# フェルデンクライス・メソッドによる 大人のための 赤ちゃんの動きの再学習

人間にとって最初の1年は、自然な動きのパターンが発達する基礎となる大事な時期です。大人になるにつれ、間違った動きのクセが身について自由な動きを妨げたり、痛みとして現れたりすることもあります。でも人間には「学び」に特化した脳がありますから、そうしたクセが身につく前の「発達の初期段階」を、今度はレッスンで「気づき」をもって再体験し、学び直すことができます。それによって、間違った動きの習慣から自由になりましょう。

3/22 (水) 13:45~15:15 【参加費】4,400 円

●神戸新聞文化センター三宮 KCC [ミント神戸]

■お申込み 電話 078-265-1100 (三宮 KCC)

オンラインのレッスンも ※Web サイト参照

## フェルデンクライス

●西神中央 [狩場プラザ集会所]

毎週火曜 10:00~(70分) 月謝 6,000 円

※回数券(2,000 円/回)、単発受講(2,500 円)も可

●神戸新聞文化センター三宮 KCC [ミント神戸]

第2・4金曜 12:40~(70分) 3ヵ月 14,520 円

■お申込み 電話 078-265-1100 (三宮 KCC)

●元町 [兵庫県民会館]

レッスン① 9:30~ ミア先生の超シンプルレッスン

レッスン② 10:40~ 博士のアレクサンダー・ヤナイの会

3/19、4/16、5/21、6/11、7/9、8/6、9/17、  
10/15、11/19... いずれも日曜

各レッスン(60分) 2,800 円

より良く学べる、手技を伴う「機能的統合(FI)」

〈個人レッスン(FI)〉 60分 1,000 円

※2023年7月からの料金です。

### 〈継続してレッスンを受けている方の感想〉

★前回のレッスンが終わったとき、大地にしっかりと着地し、空に伸びた大きな木になったような感覚が得られました。いつも今まで体験したことのない感覚を味わえるのは楽しみです。レッスン中、自分の身体の各パーツが連動していることに気づかされます。パズルのように自分の身体を使ってする初めての動きは興味深いです。生活の中では選択肢が増え、余裕が生まれてきたように思っています。

★最近、車の乗り降りが楽になってきたが、それとともに、感性と物事の理解が昔の若いころに戻ってきたように感じる事が度々ある。錯覚でなく、これもレッスンの効果かな？と。



頑張らずによく響く声

## 歌の発声レッスン

・フェルデンクライスなどで体を調える ・音読  
・明瞭な発音と共鳴の開発 ・童謡、唱歌など

●西神中央 [春日プラザ集会所]

毎週水曜 10:00~(70分)

回数券 10,000 円 (6回)、単発受講 2,500 円

〈個人レッスン〉 45分 5,000 円

基本的にすべて要予約(事前振込)制です。三宮 KCC 以外のお問い合わせ・お申し込み先は、おもて面の右下をご覧ください。