

# 目覚めよ！からだ 「心とカラダのこと」ワークショップ



## パフォーマンス の向上

ダンス 音楽 スポーツ  
演劇 etc.. できないが  
できるになる！

疲れにくい動き方  
自分の使い方伝授します  
**疲労からの  
解放**

いつもの姿勢を  
見直そう..  
**腰痛・肩こり  
解消**

## 緊張の緩和

不必要な頑張り  
をやめると...  
気持ちが楽になる

**8/25 (Sun) 10:00~12:00**

**鳥取県民ふれあい会館 2F 中研修室5にて**

**※参加費 6,000円 ※対象 どなたでも ※定員 10名**

**お問合せ・ご応募・Tel 090-7500-3726 E-mail [tani-i.s@ezweb.ne.jp](mailto:tani-i.s@ezweb.ne.jp)**

### 講師紹介 真田 由香 Yuka Sanada / アレクサンダーテクニーク教師養成学校校長

1994年鍼灸・マッサージ師免許取得。接骨院、スポーツクラブ勤務時代にアレクサンダーテクニーク(AT)に出会う。

東洋医学以上に「心身まるごと、その人全部と関わり合う」AT原理に共鳴し深く学ぶことを決意する。1999年に創設したアレクサンダーテクニークの学校ATA(現Body Chance)第1期生としてプロ養成コースに入学、2005年に卒業。以後、朝日カルチャースクール、薬日本堂漢方スクールで教えつつ、ジェレミー・チャンス主宰のBodyChance大阪校にてディレクターとして教師養成に携わる。2023年4月より独立し、自身のAT教師養成学校Opal(オパール)を大阪市に立ち上げ自らも講師を務め、現在に至る。



### アシスタント 谷井 茂美 Shigemi Tanii / アレクサンダーテクニーク教師・フラメンコダンサー

本ワークショップのアシスタント、主催をつとめます。(フラメンコスタジオ La Baraka ラ・バラカ主宰)