



# だれでも使える こころと体のセルフケア

## 福岡で 大橋しんとはじめる アレクサンダーテクニーク超入門

定期講座 第1回 2025年5月25日18時～19時半（以降予定日 6/11・7/2・8/6～）

場所：フリースクールゆうゆう 福岡市南区塩原3-17-14ウエストヒルズ塩原401

受講料：一般5000円／NWIメンバー3000円\*NWIオンライン受講生 児童の同伴はご相談下さい

問い合わせ・お申し込み：ohashishin.comのお問い合わせフォームに5/25福岡講座希望と記入

### 講師：大橋しん

兵庫県西宮市で健康相談ルームと太極拳教室を運営し、毎年著書を発表し続ける理学療法士かつ国際認定アレクサンダーテクニーク教師です。元々救急病院や整形外科クリニックに勤務していましたが、医療でフォローしきれない体と心の不調で悩む人々が沢山いる事に直面し、独立して健康相談をはじめました。出版後、全国各地で「からだをゆるめる」講座を開催し、医療でフォローしきれない体と心の不調で悩む人々をサポート。西宮と東京でアレクサンダーテクニーク教師の育成に取り組んでいます。

