

「心とカラダの使い方」ワークショップ

はじめての

アレクサンダーテクニーク 入門編

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

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

いつもの姿勢や
動き方を見直そう

腰痛・肩こり
膝痛 解消

7/17(木) 14:00~15:30

<会場> ライフワン221ホールにて

広島市佐伯区五日市中央2丁目2-1 2階

<ご応募・お問合せ> TEL 082-922-0028 (ライフワンミュージック)

TEL 090-7500-3726 (谷井)

<参加費> お試し価格 2,000円 <定員> 10名

体操やマッサージ、筋力トレーニング、スピリチュアルそして、ピラティスでもありません。

日常生活、またパフォーマンスにおいて問題をかかえている、なんとなく不安がある、疲れやすいなど、皆さんが大小なり持っている、ひっかかりを解消していきます。アレクサンダーテクニークの独自の方法を使い、自身の体の動かし方の癖や、考え方の癖を見直すことで、**動かしやすい** **疲れ難い** **楽な身体**の使い方を習得し **できないことができるようになる** **気持ちが楽になる** そんなレッスンです。

講師紹介

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

<チェアワーク>



2010年アレクサンダーテクニーク(AT)の学校 BodyChance で学び始める。プロ養成コースを経て、2023年教師資格取得、同年卒業。自身の踊りの悩みや疲労などを抱えていた頃に、ATに出会う。レッスンを重ねるごとに自分の動きや考え方の癖に気づき改善されていき、練習も楽しくなり長時間の練習でも疲れ難くなっていった。現在個人での出張レッスンの他、カルチャースクール、ピラティススタジオなどでもレッスンを開催している。OL、主婦、会社員、ピアニスト、歌手、ダンサー、美容師、セラピスト、歯科医、ピラティスエドゥケーター他、様々な方々に受講していただいております。