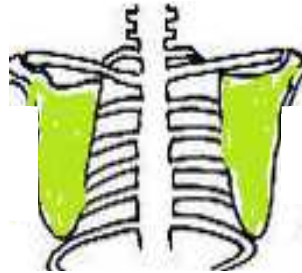


イケコからだスタジオ 12月 からだ講座

# 顎, 舌, 肩胛骨講座

2013年 **12月14日(土)** AM10:30~12:00

脳とからだをつなぐ体操フェルデンクライス



- 肩や肩胛骨の緊張の要因が、顎や舌の緊張だと気づいている人は少ないです。
- 顎や舌の緊張を減らせば肩や肩胛骨の動きもよくなります。
- \*本講座では、動きながら緊張を減らし、スムーズな動きができるよう探索します。

講師:イケコ



- 東京女子体育短大卒
- IFF国際公認 フェルデンクライスメソッド  
プラクティショナー
- 寝ころ美体操・スケルトリアルアシングリエーター
- 1998年埼玉県体操協会より優秀指導者賞受賞。
- 市民大学北本学苑キタガク講座講師
- 2013年5月TBSはなまるマーケットで紹介される。

参加費: 2,000円

会場: イケコからだスタジオ

定員: 先着12名

\*1月は18日(土) 骨盤・股関節講座です。

会場: イケコからだスタジオ  
申し込みTEL 048-591-8085



HP:「イケコからだスタジオ」で検索