

イケコからだスタジオ 2014年5月 からだ講座

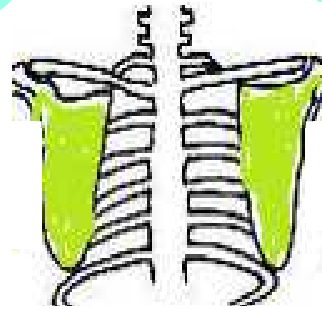


# 肩甲骨を自由に！

本講座では脳と神経システムの変化を利用することで心と体に新しい習慣を作り出す「フェルデンクライス・メソッド」を使います。

2014年  
**5月10日(土)**  
AM10:30~12:15

肩甲骨は本来さまざまな方向へ動くようになっていますが、動きが-偏ったり固まったりしてしまいやすい所でもあります。本講座では、肩甲骨の動きを探索し自由な動きを学びます。



講師:イケコ

参加費: 3,000 (\*会員2,500円)  
会場: イケコからだスタジオ  
定員: 14名

会場:イケコからだスタジオ  
申し込みTEL 048-591-8085

**6月は21日(土)呼吸を楽に!**