

イケコ先生のフェルデンクライス1 Day クラス開催

広島の皆様へ

- グループレッスン1か所（10名程度）※要予約
7/27（日）

①広島市南区民文化センター（練習室）10：30-11：30

広島市南区比治山本町16-27

②廿日市市総合健康福祉センター（あいプラザ）（会議室）14：00-15：00

廿日市市新宮一丁目13-1



レッスン参加費 60分 2,000円/人

- 年齢、性別、運動能力一切問わず
- 寝転がって体を動かします。
ヨガマットのような敷物をご持参ください。

こんな方々にお勧め！

- 痛みで体が動きにくくなっている方
- 精神的ストレスなどで体が重い方
- ヨガやストレッチなどに興味のある方
- 新しいものに興味津々の方
- セラピストや教員など
人に気付きを与える仕事の方

イケコ先生とは？

イケコからだスタジオ主宰

<http://www.feldenkrais-saitama.jp/instructor/index.html>

- フェルデンクライスプラクティショナー
- 寝ころび体操・スケルトルアレンジ・骨微動クリエイター
- NPO法人JFTA 認定フットセラピスト

フェルデンクライスメソッドに出会う前も出会ってから表現の世界にいる。

舞台・ストリート・海外のフェスティバルでの活動を通して自己の表現を深め、

独自のスタイルを築きあげてきた。

フェルデンクライスメソッドが自己の身体表現に深く影響し、自由に快適になっていることを実感している。（HPより）

お問合せ・お申込みは：事務局まで
email:mihoogoshi416@gmail.com
phone:080-6340-6886（おごし）

フェルデンクライスとは？

フェルデンクライスメソッドはイスラエルの物理学者「モーシェ・フェルデンクライス」博士により研究、開発された体の機能に気づきを与える、誰もが参加しやすい新しい動き方を見つける方法です。

博士は解剖学、心理学、神経生理学、人類学等の幅広い分野にわたって人間の身体と心を深く研究しました。

自身の事故による大怪我から身体機能を取り戻す過程で開発された方法です。

大きな特徴として、指導者の動きを見て真似するのではなく、言葉を聴いて出てくる各人の自発的な動きで行うことが挙げられます。



神楽坂では
俳優さんたちも指導しています！



埼玉で出逢った面白いイケコ先生を是非私の大切な人たちにご紹介したくて1 Day クラスを開催することとなりました。

ヨガやダンス（ジャズ、タップ、社交、ズンバ、タンゴ）など体を動かすことが大好きな私が目からうろこの面白い体験を通して気がつく心と体がゆるゆるになっている！こんな体験を是非皆さんもご体験ください！！

