

フェルデンクライスメソッド講習会

3分間メソッド特集

フェルデンクライスメソッドは

「学ぶ」

「学ばせる」

「気づく」

「気づかせる」



Moshe Feldenkrais
(1904-1984)

という学習プロセスによる機能の改善、向上を図り、よりよい日常生活動作を図っていくことを目的としています。運動器よりも感覚刺激にアプローチし、無駄な力を省き、効率の良い動き方を学びます。

我々は日頃、自分のからだに注意を向けていません。

からだの変化をどのように感じたか、それを学ぶことで動きは変化します。

米国の研修会では、開講前に頭を柔らかくする「3分間メソッド」を毎回実施していました。わずかな時間と簡単な動作で脳をだますテクニックです。

頭も身体もほぐれ、後の運動が要らないくらいです。まさにフェルデンクライスメソッドの目指す「小さな動き、大きな効果」を実感できます。

皆さんも一度騙されてみませんか？(田口 順子)



【講師】 田口 順子

理学療法士PH.D

上馬整形外科クリニック勤務

【開催日時】 平成30年2月4日(日) 10時から17時

【会場】 社会医学技術学院 2階 JR東小金井駅 徒歩5分

【参加費】 6000円 当日支払

【定員】 40名

はじめての方も歓迎します。皆様お誘いの上、申込み下さい。

【締め切り】 1月20日 定員になり次第締め切らせて頂きます

【申込方法】

氏名 職種、勤務先 メールアドレスを添えて以下までお願いします
feldenkraisptot@gmail.com 受付 渡辺

メール送信後、一週間以内に返信をさせていただきます。

返信がない場合、お手数ですが、再度送信をお願いします。

※ 動きやすい服装をご用意下さい。 更衣室はご用意しています。

※ 昼食は、各自ご用意ください。

(近くにスーパーがありますので、お昼休みに買い出しも可能です)

※簡単な飲み物は、こちらでもご用意させていただきます。

※会場施設は禁煙です。

【問い合わせ先】

フェルデンクライス研究会代表 田口 順子 taguchii@nifty.com

事務局 齋藤 佐智子 feldenkrais.saito@gmail.com