

4/28  
sat.

女性のための

あなたの能力をいかす心身技法  
アレクサンダー・テクニーク体験講座

10:00~17:00

「人前に出る」「緊張感を伴う」お仕事の方、パフォーマンスをあげたい方に特におすすめ！



スポーツ選手や  
アーティストなど  
パフォーマーも多数  
実施しています！  
日常を効率的に過ごしたい  
方にも有効です。

アレクサンダー・テクニークは「習慣的で余分な緊張」に気づいてやめていくことで、心身のパターンのリセットや自身の本来持つ能力とともにパフォーマンス向上に繋げる心身技法です。

女性の身体を生きながら〈自分でからだから調える〉〈自分で考えて行動する〉ことの基礎的な体験になると考えます。

わたしたちの多くがマインドが先行し、頭はフル回転させる一方で、自分自身の身体感覚を眠らせています。

自分の立っているところから、歩いていく。

自分の足で行動する。

自分の立っているところから、人と語らう。

このことを頭だけでなく言葉だけでなく、心身をともなって実践するためのプログラムです。

\*アレクサンダー・テクニークでは教師が手とことばを使って、自分で自分にかけている「習慣的で余分な緊張」に気づいて手放す学習を手助けします。レッスンの中では、基本的な解剖学的知識にも触れます。身体の「地図」と自身の頭の中にある思い込みとを照らし合わせ、時に新しく書き換えながら、気づきを深めます。



●日時  
4/28(土)10:00~17:00

●受講料  
10,800円(税込)  
※当日会場でお支払いください。

●定員  
女性限定10名

●会場  
働く女子大学  
うるおいプラス教室  
静岡駅徒歩3分  
静岡市葵区紺屋町11-1 浮月ビル5階

●講師 新海みどり  
Midori Shinkai

- ・アレクサンダー・アライアンス・ジャパン  
京都・大阪・岡山校ディレクター
- ・ATI公認講師



【プロフィール】

1970年より片桐ユズル氏らとともに「あたま・からだ・こころ・ことば」の関係を学習・探求し、1987年より海外からアレクサンダー・テクニーク教師たちを招き、通訳を通して学び始める。日本最初の教師養成学校KAPPAの立ち上げに関わり、第一期生として卒業。

一人一人に潜在するプライマリー・コントロールが鮮やかに目覚めていくワークとティーチングが魅力。アレクサンダー教師養成コースでディレクターを務め、アメリカ・ドイツ・韓国でも教える国際的な教師。医療関係者や企業への出張ワークショップ、女性のためのシリーズワークショップも定期開催している。

お申込み  
お問合せは  
こちら！

ホームページから… <http://www.uruoiplus.jp>

お電話で… 054-252-8820 (平日10:00~18:00)

メールで… [info@uruoiplus.jp](mailto:info@uruoiplus.jp)

詳しくはWEBで…

働く女子大学



主催：株式会社 **ふる** キャリア 〒420-0852 静岡市葵区紺屋町11-1 浮月ビル5階

WEBからの  
お申込みが  
簡単です

