

大人が

赤ちゃんの動きを 学び直す



私たちは赤ちゃんのころ、試行錯誤を繰り返しながら自然な動きのパターンを学びました。大人になり、緊張や歪みが習慣になると、本来の自由で楽な動きが妨げられ、痛みや不快感にもつながります。

人間の発達の初期段階を、大人になった今、フェルデンクライスのレッスンで気づきをもって再体験することで、体のつながりが回復し、より自由で楽な感覚を味わえるでしょう。

- ・レッスン 1 10:00～
- ・レッスン 2 11:20～
- ・レッスン 3 13:30～
- ・レッスン 4 14:50～

3/11(日) 東灘区民センター

各レッスン、受講料 3,000 円(70 分) ※事前振込み

※レッスンは1から4へ、人間の発達の順に進みます。

※複数受講の2レッスンめからは各 500 円割引(4レッスンは2,000 円割引)

フェルデンクライスの 声のための 体のレッスン

胸郭の柔軟性

- ・レッスン 1 13:00～
- ・レッスン 2 14:15～
- ・レッスン 3 15:30～

2/17(土)

三宮・勤労会館

自由な肩

- ・レッスン 1 9:30～
- ・レッスン 2 10:45～

3/31(土)

西区民センター

各レッスン、受講料 2,800 円(65 分) ※事前振込み
※同日の連続受講は 500 円割引(3レッスンは1,000 円割引)

歌のための発声レッスン

●西神中央 (春日プラザ集会所)

毎週木曜 10:00～11:00 受講料 1,500 円/回

The Feldenkrais Method

気づきを高める体のレッスン

●元町 (県民会館)

- ・レッスン 1 9:30～
- ・レッスン 2 10:45～

各レッスン 受講料 2,500 円(65 分)

※同日の連続受講は 500 円割引

日程: 2/4(日), 4/21(土), 5/19(土), 6/16(土)

●三宮 (神戸新聞文化センター)

・第1、3金曜 13:00～(70分)

・第4水曜 19:00～(90分)

※こちらのレッスンのみ、お問い合わせは

三宮 KCC 電話: 078-265-1100

「フェルデンクライス」でお尋ねください。

●西神中央 (狩場プラザ集会所)

毎週火曜 10:00～11:15

月謝 6,000 円(月4回)

※回数券(2,000 円/回)、ビジター参加(2,500 円)も可

講師: 西田佳代 (国際フェルデンクライス連盟公認指導者)

ホームページ: <http://www.feldenkrais-kobe.com/>

メール: kalaike@gmail.com

フェルデンクライス神戸

お問合せ
お申込み