



フェルデンクライス・メソッド



声のための 体のレッスン

「ゆるんだ顎・舌・口と、のど」

5/26(日) 三宮勤労会館, 8/10(土) 西区民センター

「肩と首のリラックス」

6/30(日) 芦屋市民会館, 7/31(水) 三宮勤労会館
9/1(日) ウイズあかし

「支えの土台・骨盤と、背骨」

6/15(土) 三宮勤労会館, 7/7(日) 須磨区民センター

各日 レッスン①9:30~, レッスン②10:45~
各レッスン 2,500 円 (60分)

赤ちゃんの 動きの再学習

赤ちゃんのころ私たちは動きや感覚を通してたくさん学びました。大きくなるにつれ、偏った体の使い方が習慣になると、あのころの自由で楽な動きが妨げられ、痛みにつながることもあります。大人になった今、人間発達の初期段階を、もう一度フェルデンクライスで体験することで、脳神経系の配線がつなぎ直されます。不要な緊張を手放し、本来の自由で楽な感覚を思い出しましょう。

6/9(日) と 8/18(日) 東灘区民センター

①10:00~, ②11:30~, ③13:45~, ④15:15~
各レッスン 3,000 円 (75分)

1レッスンから受講可、複数受講は割引あり

「フェルデンクライスの、声のための体のレッスン～基本の解剖学の座学とグループレッスン」

テーマ: 支えの土台、呼吸、頭・首の位置、しなやかな背骨、ゆるんだ顎・舌・のど、目のリラックス、鼻の響き など

①7/6, ②7/20, ③8/3, ④8/17, ⑤8/31, ⑥9/7 (土曜 9:45~12:15) 全 6 回 35,640 円 (単発参加 7,020 円)

神戸新聞文化センター(新長田 KCC) ■お申込み 電話 078-611-1118

発 声

<グループレッスン>

西神中央 [春日プラザ集会所]
毎木曜 10:00~(60分) 回数券 10,000 円 (8回)

<個人レッスン>

45分 5,000 円 (西神中央)

フェル デン クライ ス

●神戸新聞文化センター(三宮 KCC) [ミント神戸]
第 1・3 金曜 13:00~(70分) 3 ヵ月 13,608 円
■お申込み 電話 078-265-1100

●神戸新聞文化センター(加古川 KCC) [市役所西]
5/20, 6/17 月曜 14:30~(90分) 各回 3,564 円
■お申込み 電話 079-454-8110

●元町 [県民会館]
5/25(土), 6/23(日), 7/28(日), 8/25(日), 9/8(日),
10/19(土)・・・午後に 3 レッスン、各 2,500 円 (60分)

●西神中央 [狩場プラザ集会所]
毎火曜 10:00~(75分) 月謝 6,000 円 (4回)
※回数券(2,000 円/回)、ビジター参加(2,500 円)も OK

<個人レッスン> 60分 8,000 円 (西神中央)

詳しくは
Web で

講師: 西田佳代 (国際フェルデンクライス連盟公認指導者、神戸新聞カルチャー講師)

Web サイト: <http://www.feldenkrais-kobe.com/>

メール: [kakaike@gmail.com](mailto:kalaike@gmail.com)

お問合せ・
お申込み

フェルデンクライス神戸 (体と声のラボ)

