

フェルデンクライスメソッドを基本とした

セルフケアレッスン

【フェルデンクライスメソッドとは？】

イスラエルの物理学者、モーシェ・フェルデンクライスによって研究・開発された理論で、身体の動きを通して私たちの能力を引出す「学習」の方法です。

【教室内容】

今回の教室は、寝た姿勢を基本として、使っている筋肉を意識しながらゆっくり動かしていくレッスンで、心地よくリラクゼーションできます。

体に無理のない優しい素直な動きで、自分の身体と対話をしながら、身体のあらゆる機能を整えることができます。

【教室詳細】

開催日程：6月8日～6月29日(全4回)

開催時間：毎週金曜 14:30～15:30

定員：25名(先着順)

参加料：1,800円(全4回)、
もしくは 500円(1回)

持ち物：運動出来る服装、飲み物等

指導者：藤林 美保

(アクアブルー多摩トレーナー
フェルデンクライスプラクティショナー)



お申込・お問合せ アクアブルー多摩 TEL：042-338-7667