



来てね！！

練習生に
よる！！

アレクサンダーテクニーク& 意識調整体験レッスン

♪アレクサンダーテクニーク&意識調整って何？♪

創始者 FM アレクサンダーが発見した心と身体が一つという原理に基づき、自分の意識を変え、心身統合体が健康になっていくやり方を学びます。どんな困難な時代や環境の中でも、一人一人がより健康で健全な人生を生きる、そのためのワークです。

♪体験レッスンって何するの？♪

体験レッスンでは短い時間で、自分の癖を見直し、改善へ向かう簡単なヒントをお伝えします。立つ・座る・声を出す・横になる等の日常の動きや音楽演奏・ダンスパフォーマンスなどを使って、今までとは違う「自分の使い方」を調べます。衣食住などの環境を調整する方法もお伝えできます。

♪場所・日時♪

場所：カフェアラタルト 住所：名古屋市千種区今池3丁目2-9 ママビル1F

日時：2017/2/22（水） pm 18:15 ごろから。（予約不要！当日参加歓迎！！）

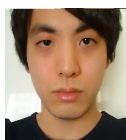
★料金はワンコイン（お気持ちで結構です♥）+ワンドリンクオーダー！！

♪練習生プロフィール♪



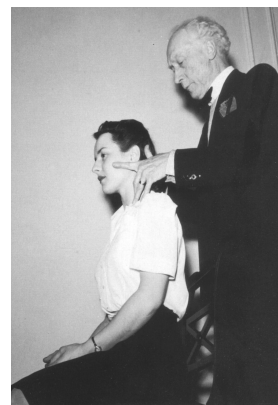
河野広昌（こうのひろあき）

富山県出身。アレクサンダー教師養成コース卒業まであと数ヶ月。地元で、バンド活動をしていましたが、FM アレクサンダーのワークに惹かれて、教師を目指して愛知に来ました。Blues、Jazz 等演奏しますが、最近是世界中の音楽が好き。



西山遼（にしやまりょう）

愛知県出身。アレクサンダー教師養成コース3年目。東京音楽大学ピアノ科卒業。首や肩など体の痛みがきっかけでアレクサンダーテクニークを始める。今も改善中の26歳。犬が大好きです。



創始者 FM アレクサンダーのワーク風景

♪連絡先♪

主催者 河野広昌

TEL：080-3232-6128

Email（PC）：kotti007@gmail.com

または

アレクサンダーテクニークジャパン名古屋校

住所：名古屋市千種区内山3-25-6 千種ターミナルビル901

TEL：052-733-9271（横江）

Email：info@atjapan.jp

ホームページ：<http://www.atjapan.jp/>

