

【お申し込み】

フェルデンクライス岡山HP
又は
okayamafelden@gmail.com

フェルデンクラス・メソッド®
下関フェルデンクライス学習会

..... 四つ這い位のレッスン
～姿勢や動きを整える～

フェルデンクライス・メソッド® は、馴染みのない動きを行うことで、無意識のうちに身に染みついた古い動きの習慣から離れ、より自然で効率的な動きを自ら再教育する方法です。今回は四つ這い位でのレッスンを通して姿勢や呼吸、全身の動きなどに与える影響を学習しましょう！

～講師～

森近 貴幸（Feldenkrais OKAYAMA代表）

フェルデンクライス国際認定指導者

理学療法士／JSPO-AT

理学療法士の国家資格取得後、ドイツにて徒手療法、アメリカにてオステオパシーなど様々な資格も取得。その他、スポーツ現場やアスリートに対するトレーナー活動やリハビリ養成校教員など様々な領域で活躍し、現在はコンディショニングスタジオ PhysioStyleにてフェルデンクライス・メソッド®のレッスンを提供している。

5月10日

【会場】 下関市内 【時間】 10：00 ～ 16：00（両日、昼休憩あり）

【参加費】 8,000円（別途施設使用料1,000円）

【持参品】 ヨガマット、銀マットなどの敷物とバスタオル

【お問い合わせ】 フェルデンクライス岡山ホームページ

✉ okayamafelden@gmail.com

