

【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®
沖縄フェルデンクライス学習会

..... 胸部・胸郭に対するレッスン
～胸郭を柔軟にして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。今回は胸部・胸郭の自然な動きを取り戻して姿勢や呼吸、全身の動きなどに与える影響を体験を通して学習しましょう！

～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16,17日

【会場】那覇近郊 【時間】10：00～16：00（両日、昼休憩あり）

【参加費】16,000円（別途施設使用料1,000円）※1日のみ参加も可

【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

