



アレクサンダー・テクニークレッスン 自分自身を癒す

自分自身の使い方を知ることは、自分自身を癒すことにつながります。
自分の「こころ」という、隠されてしまう深さ、そして豊かで創造的な繊細さ、複雑さ。
自分の「からだ」という、外界にさらされてきつく縛り付けることも、自由にほどく動きも
即座に実行できてしまう現実感のあるもの。
それらは別々のものではなく、いつも一緒に連動して生きているということに気づき、
どちらもわたしという有機体のすべてであることを学びます。
自分に注意を向けるだけで自分をいたわることができて信頼することができるのです。

アレクサンダー・テクニークレッスンは、オーストラリアのフレデリック・マサイアス・アレクサンダー氏（1869年生まれ）によって、発見・提唱された「自分の使い方」を学ぶレッスンです。

日時 ①2月17日(金) 13時30分～15時 ②2月24日(金) 13時30分～15時

講師 黒田好美

場所 名古屋YWCA

(〒460-0004 名古屋市中区新栄町2-3 Tel052-961-7707 (代表)・地下鉄栄駅⑤出口徒歩2分)

■受講料 3,150円(税込み) 要予約 *受講開始後の返金はできません。ご了承ください。

■申し込み締切日 各開催日の1週間前(締め切り後残席があれば受け付けます)

■申し込み方法 ①名古屋YWCA 2階受付窓口 ②現金書留(申込書を同封してください)

③郵便振替 郵便振替口座<00820-0-47814> 一般財団法人名古屋YWCA

(振込みの前に電話等で残席の有無の確認し、振込用紙通信欄に「アレクサンダーレッスン」と記入して下さい)

名古屋YWCA 語学・教育部 <http://www.nagoyaywca.org>

キリトリ

2011年度名古屋YWCA アレクサンダー・テクニークレッスン 参加申込書

名前

住所 〒

電話

受講料 円

ご希望の日にちに○をつけて下さい。①2月17日 ②2月24日

*ご提出いただいた個人情報は名古屋YWCA 語学・教育部広報の目的以外には使用いたしません。

*ご質問などございましたら名古屋YWCA 語学・教育部までお問い合わせください。