

海外では、100年の歴史があり、
その内容は、認知科学の誕生に関わり、
科学の発達と共に、近年ますます評価されています。

私達の身体に染み込んでいる、癖や習慣、気づかない緊張や過度な力みなどは、身体と認識のズレにより生じます。ズレが減少し、身体と意識が一致して活動すると、様々な不具合を軽減し、パフォーマンスを向上することができます。アレクサンダー・テクニクの教師は、ズレを取り除くステップとして、言葉で意識に働きかけ、軽く身体に触れて、レッスンしていきます。必要に応じて解剖学的知識を、実際の身体と照らし合わせながら、身体認識や自己認識を整理していきます。そして、日常レベルでの「心・技・体の一致」を目指します。

当日は、身体を締め付けない楽な服装でお越し下さい。また、基本的なレッスンの後に、各自の取り組みたい事をレッスンする時間を取ります。家事・仕事における姿勢や動き、スポーツ・演奏などの姿勢や動作、エクササイズ、または心理的状況で改善を希望する点(忙しい、焦る、緊張する、不安になる、いらいらするなど)、希望レッスンを前もってお考えください。用具や楽器など必要な道具があれば、ご持参下さい。

こんな方々がレッスンを受けています。

日常生活では…
こりや痛みがある、
重い荷物を持つのが辛い、
中腰での作業が辛い、ぎっくり腰対策
長時間歩く・立つ・座るのがしんどい、
目が疲れやすい
姿勢が悪い、歩き方を美しくしたい、
癖を直したい、介護動作を楽にしたい

いろんな道のプロの方に…

音楽家、アスリート、俳優、
パフォーマー、ダンサー、
学者、カウンセラー、教師、接客業
医療従事者(医師、看護師、理学療法士)、
介護従事者、施術士(マッサージ師など)



講師 プロフィール 木野村 朱美

Aru Quality Pro代表。1999年より指導者。

2010年身体認識アドバイザー資格認定コース「AT解剖学」開講。

2011年春アレクサンダー・テクニク教師養成コース開講。

京都精華大学美術学部立体造形卒。公立中学で非常勤の美術講師の経験あり。幼児や児童にも美術指導する中、自身への理解が不十分だと実感。種々のセラピーを受ける。

認知科学や東洋思想を学び、馬術・太極拳・弓道・アーユルヴェーダなどへの理解も生かして活動。茶道教師の顔も持つ。

お申し込み手順

1. E-mailまたはFaxにて、下記の内容をお知らせ下さい

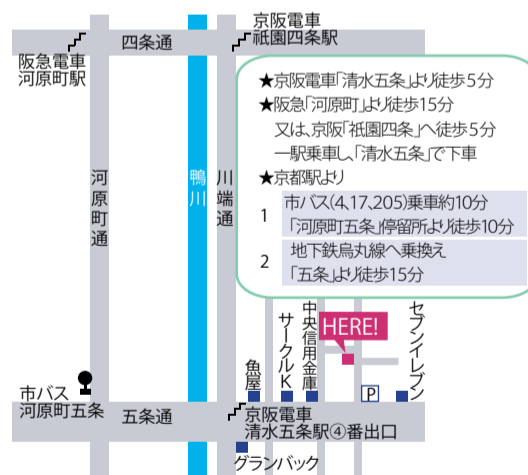
- ①参加セミナー名(両日か1日かも明記して下さい)
- ②お名前
- ③ご住所(郵便番号からお願いします)
- ④ご自宅電話番号/FAX番号
- ⑤携帯電話番号
- ⑥eメールアドレス
- ⑦携帯メールアドレス

2. 折返し、受付確認のメール、またはFAXをお送りいたします

お申込み後、数日過ぎても確認の連絡が無い時は、
お手数ですが、お電話にてお知らせ下さい

3. 受付確認後、下記口座に受講料をお振込み下さい

お振込先: ゆうちょ銀行
記 号: 14460
番 号: 41490761
口座名義: Aru Quality Pro



お問合せ・お申込み

Aru Quality Pro 事務局
TEL / FAX: 075-541-5113
eメール: info@at-aqp.com
web: <http://www.AT-AQP.com/>
ブログ <http://ameblo.jp/at-aqp/>