

# 筋膜と対話して、 動けるボディになる

現場に活かす筋膜の知識、最新情報！  
筋膜のこともっと知ろう！！



手技療法の世界同様、フィットネスにおいても、コンディショニングのための有効なツールとして「筋膜への働きかけ」はもはや一般的になりつつあります。今回の講座ではこれらの内容を体験しつつ、さらに一歩進んで「動ける身体になるために、筋膜にどのように働きかければよいか」についてご紹介します。  
手技療法、運動指導の専門家の方から、スポーツ選手、運動の愛好家、健康にご興味のある一般の方々まで、どのような分野の方にとってもお役に立てる内容となっています。

- ・筋膜との対話
- ・関節運動とコアサポート
- ・内臓とコアサポート
- ・センタリングとコアサポート
- ・横隔膜の脚の左右バランスを整える
- ・自律神経系と筋膜
- ・筋膜ネットワークにおける動きの統合

【日程】2018年5月27日（日）

11:00～18:00（1h休憩含）

【受講料】一般：16,200円（税込） メンバー：14,580円（税込）

※当日払いは+540円頂きます。

※メンバーとは、からだの学舎Re-fit、Studio five f、  
NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会の各メンバーを指します。

【定員】25名



藤本靖（ふじもとやすし）

兵庫県出身。東京大学経済学部卒業後、政府系国際金融機関で政府開発援助（ODA）の業務に関わる。東京モード学園ファッションスタイリスト学科修了。その後、東京大学大学院で身体教育学を専攻し、脳のシステムや心と体の関係について研究。米国Rolf Institute認定ロルフアー、ソマティック・エクスペリエンス認定プラクティショナー。「神経系の自己調整力」に注目した独自の身体論を展開、各地で講演、ワークショップなどを行う。心身の健康の専門家としてTV・雑誌など掲載多数。著書に、ベストセラー「『疲れない身体』をいっきに手に入れる本」（講談社）など。



《申込先》からだの学舎Re-fit ☎072-260-4085

✉[info@karadanomanabiya.com](mailto:info@karadanomanabiya.com) URL<http://karadanomanabiya.com>

お電話、メール、HPからお申し込みの上、受付確認後、  
下記まで受講料のお振込みをお願いいたします。

●振込先：池田泉州銀行 もず支店 普通：3019962 有限会社アクトスペース企画

《開催場所》

〒591-8023

大阪府堺市北区中百舌鳥町5丁764-2 中百舌鳥ビル2F

南海高野線 中百舌鳥駅南口

地下鉄御堂筋線 中百舌鳥駅⑥出口 徒歩3分

