

2016
1/10
Sunday

2016年新春・からだの学舎特別セミナー

筋膜との対話

～コアで支える姿勢と動き～

「力みすぎてもダメ」、「抜けちゃってもダメ」身体の「コア」の感覚を身につけて、それを人に伝えるのは時に難しいことがあります。

本来「コア」は重力下で自然に働くもので、特定の筋肉をコントロールするという発想では限界があることがその理由です。

そこで「筋膜」です。筋膜のもつ自己調整力が働くような条件を整えれば、結果として「コア」は自然に活性化します。

この講座では、筋膜の調整力を引き出すための実践的な方法を主にペアワークを通じてお伝えします。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。リラックスした動きやすい恰好でいらして下さいませ。

持ち物：タオル

【日程】2016年1月10日（日）10:00～17:00（1h休憩含）

【受講料】一般：16,200円（税込） メンバー：14,580円（税込）

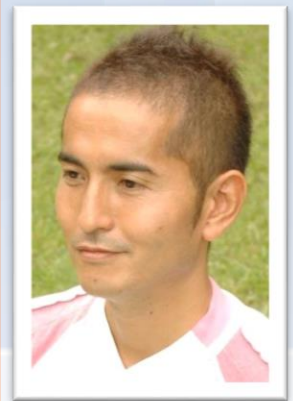
【定員】25名

【講師】藤本 靖 (フジモト ヤスシ)

米国Rolf Institute(R)認定ロルファー™ 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。大学院（東京大学大学院身体教育学研究室）で、ヒトの脳のシステム、心と身体の関係について科学的な研究を行う。

また古今東西の様々な身体訓練法を経験し、ロルフィングのシステムのなかで理論と実践を融合させ、独自の身体論を展開している。

著作に、「感じる力をとり戻し ココロとカラダをシュッとさせる方法」(マガジンハウス)、「1日1分であらゆる疲れがとれる『耳ひっぱり』」(飛鳥新社)、「『疲れなからだ』をいっきに手にいれる本」(さくら舎)、「感じる力をとり戻しココロとカラダをシュッとさせる方法」(マガジンハウス)など



《申込先》からだの学舎Re-fit

☎072-260-4085 ✉ 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》からだの学舎Rr-fit

〒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4分

