

2016
11/6
Sunday

大好評!! 今話題の筋膜の世界に触れるチャンス!
筋膜と筋肉との対話
～動けば動くほど整うカラダ～

カラダの自己調整力を引き出すには「筋膜」のセンサーのスイッチをいれることが大事。しかし、それだけでは自分が行いたい動きはできません。

自由に動けるカラダになるためには、筋膜の反応に調和した「筋肉の運動プログラム」を形成する必要があります。

最先端のメソッドを体験して、「動けば動くほど整うカラダ」、一緒に手にいれましょう。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11月6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）

【定員】25名

【講師】藤本 靖(フジモトヤシ)

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）、「『疲れないからだ』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》

〒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

