

西アフリカの伝統太鼓『ジャンベ(jembe)』

ドラム瞑想セラピー



4/1(月)

①19:00~20:00 『ジャンベ体験レッスン』 定員7名

ジャンベ(jembe)は生命の根源といわれているアフリカで発生した伝統的な太鼓です。素手で打つことによる手のひらからの刺激と温かい音色は「今ここに在る自分」を実感させてくれます。

②20:15~21:15 『ドラム瞑想セラピー』 定員15名

ドラム瞑想セラピーとは、「ジャンベ(djembe)」を使ってリズムで誘導呼吸を行い、身体の隅々まで酸素を取り入れます。

5/13(月)

①19:00~20:00 『ジャンベ体験レッスン』 定員7名

②20:15~21:15 『ジャンベ&ヨガコラボレッスン』 定員15名

ジャンベ(jembe)の誘導で腹式リズム呼吸を行います。ジャンベの波動を感じながら、リズム呼吸を行うことでヨガのポーズをより心地よくスムーズに行います。心地よい心と身体をジャンベの音色と共に手に入れましょう。

6/3(月) ①19:00~20:00 『ジャンベ体験レッスン』

②20:15~21:15 『ドラム瞑想セラピー』

ジャンベ講師:寺島 基浩

打楽器の演奏活動、教室でのテクニカルな指導は元より、『ジャンベ(jembe)』を使用し【ドラム瞑想セラピー】の普及にも力を注いでいる。



ヨガ講師:橘 千鶴

機能改善体操をヨガに取り入れた身体に無理のない『機能改善ヨガ』の養成コースを担当しながら、様々な現場でヨガレッスンを行う。



☆参加費(税込)

月会費・チケットでもお支払い頂けます。
(差額をお支払いください)

各講座 メンバー 2,592円 / 一般 3,240円

【お申込み・お問い合わせ先】 からだの学舎 (まなびや) Re-fit
☎072-260-4085 ✉info@karadanomanabiya.com
堺市北区中百舌鳥町5丁764-2中百舌鳥ビル2F

からだの学舎

検索

からだの学舎
Re-fit
Karada no Manabiya