



# 楽しみながら身につく機能解剖と生体力学の実践

## 10月27日(日) モートン・ディスマーのフランクリンメソッド ワークショップ

### からだをありありとイメージし、望む変化を手にしよう!

## ～ 楽で美しい首と肩 + ポジティブウォーク ～

午前クラス A :

スマホ首や猫背のくせを変える、  
効果的なイメージリーを身につけよう。

～ 楽で美しい首と肩 ～

10月27日 (日) 10:30 ~ 13:30



姿勢をよくしようと心がけても、いつの間にか元の癖が戻ってしまうのは、なぜでしょうか。自分の体の使い方を変えるために、必ず必要なことは何でしょうか。

このクラスでは、真の変化のために必要なステップを、誰でもわかるように教えます。まず、他の人に指摘されなくても、自分の状態が自覚できるようになるためのステップ。次に、本来の首と頭の関係を知り、わかりやすいイ

メージリーを使いながら、自分のからだで体験するステップ。自分のからだの現状と、のぞむゴールが自分でわかるようになった時が、真の変化の可能性を手に入れることにつながります。



©Franklin Method 2019

午後クラス B :

毎日必ずしているウォーキングを、ポジティブな  
イメージリーで日々のトレーニングに変えよう。

～ ポジティブ・ウォーク ～

10月27日 (日) 14:30 ~ 17:30

私たちはみな、健康である限り歩かない日はありません。人のもっとも基本的な日常動作である歩行は、実は他の動物に比べても、人が得意とするムーブメントです。

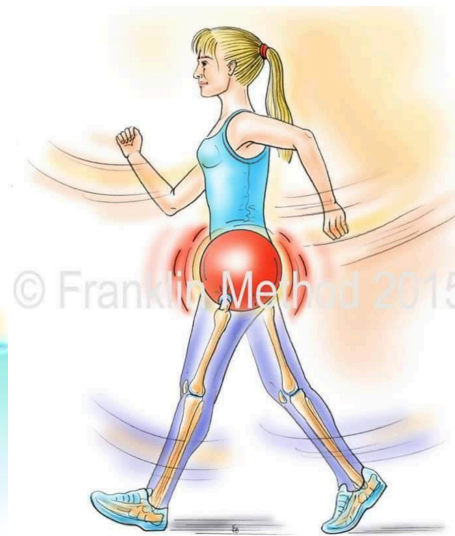
しかしながら、歩くことはおっくうだと感じたり、膝の痛みや外反母趾などがあって歩きたくないといった悩みを抱えている方も少なくありません。

このクラスでは、自分の歩きにくせに気づくエクササイズや、いかに人は長時間でも疲れずに歩き続けることができるようにできているかも学びます。

最も効率的な歩行は何かを知り、気分も高まるイメージリーをふんだんにあてはめながら、楽しみながら健康増進につながる、ポジティブ・ウォークを身につけましょう。



©Franklin Method 2019



©Franklin Method 2019

### 2020年開始予定 フランクリン・プロフェッショナルトレーニング申込受付中

2020年開始を予定しているフランクリン・プロフェッショナルトレーニングは、フランクリンメソッドの理解をプロレベルまで引き上げ、フランクリンメソッドを教えることができるようになるトレーニングです。5回のモジュール、計23日にわたって行われ、創始者のエリック・フランクリンも来日して直接教授いたします。今までピラティスやヨガのインストラクター、スポーツトレーナー、理学療法士、ダンサー、武道家など様々なバックグラウンドを持つ方が受講され、効果をもたらすムーブメントエジュケーターに必須であると、非常に高い評価をいただいています。ご興味のある方はぜひお問い合わせください。