

# フランクリンメソッド 新春ワークショップ



からだのつくりや使い方を  
もっとよく知るための  
ワークショップ



●2020年1月18日(土) 13:30~15:30

尾陰 由美子

(からだの学舎Re-fit校長、フランクリンメソッドレベルⅠ・Ⅱ・Ⅲエデュケーター)

『ファシア（筋膜）の世界から身体を機能的に動かす!!』

筋膜の繋がりや筋膜の特性をイメージリーを通して、動きの効率性を学びます。筋膜をイメージして動くと、ストレスの少ない自然な心地よいムーブメントが手に入ります。声かけの仕方、ムーブメントの導き方を学びたい方にも是非お勧めします。

●2020年2月29日(土) 19:00~21:00

梅本 道代(フランクリンメソッドレベルⅠ・Ⅱ・Ⅲエデュケーター)

『内臓を探求して、心地よい呼吸を獲得する』

内臓（肺、横隔膜、心臓）の構造と場所がどこにあるか？を理解しそれぞれの動きをイメージリーを使って動き、心地よく気持ちいい呼吸の仕方を獲得しました。それが正しい姿勢、ムーブメントにもつながります。自分の内臓が愛おしくなるワークショップです。



## 【参加費用】

メンバー：4,950円

一般：5,500円

\*メンバーとは、からだの学舎Re-fit、およびNPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会登録員のことをいいます。

\*当日のお支払いは、+550円支払っていただくことになります。