

## 第2回 アレクサンダーテクニーク (AT) 連続講座(10回)

### 連続講座の目的、特長

## ATを学ぶこと=自分全体の使い方を学ぶこと

自分全体とは思考と動きと相互の関係です。  
どこでなにをしても自分全体を使う方法を探求します。  
やりたいことをより効率的にやれるようになることが目標です。

そのために動きの基本である骨格と筋肉、解剖学を継続して学びます。  
身体を含めた自分全体への気づきをより深め、新しい自分の動き方を見つけましょう！



講師：芹沢 紀美子

### 開催スケジュール

2024年 4月21日 / 5月26日 (※第4日曜日) /  
6月16日 / 7月21日 / 9月15日 / 10月20日 /  
11月17日 / 12月15日  
2025年 1月19日 / 2月16日

### ◆会場

リキハウス  
東京都世田谷区赤堤 1-22-20  
・東急世田谷線 松原駅から徒歩5分  
・小田急線 豪徳寺駅から徒歩8分

### ◆参加費

・10回分：69,300円 (消費税込)  
※まとめてお申込みの方は1回分無料  
・1回：7,700円 (消費税込)  
※お試し参加もできます

### ◆お支払い方法

詳細はお申込み後にお知らせします。  
・銀行振込  
・クレジット決済：ペイパル

### ◆キャンセルポリシー

キャンセル料金は、下記の規定に応じて発生いたしますのでご了承下さい。

#### コース受講の場合

・1回目の開催の1週間前～2日前 50%  
・1回目の前日 80% / 当日 100%

#### 1回ずつ参加の場合

・各開催日の前日 80% / 当日 100%

### ◆講師プロフィール&メッセージ

#### 芹沢紀美子

アレクサンダーテクニーク教師  
2010年からBody Chance教師養成コースで教える。  
私がATを学び始めたのは50才を過ぎてからです。  
長い間どのように生きていけばいいのかわからない人生の暗闇を経験したことがきっかけでいろいろなセラピーやボディワークを受けました。  
その結果、ATは自分が自分の主人公として生きるために必須のワークと私は確信しました。  
皆さんに体験していただきたいと思います。

### 《詳細・お申込みはサイトまで》

#### ゲシュタルト療法・東京

田中 千恵子 携帯：090-7016-0212  
<https://www.gestalt-therapy-tokyo.jp/>  
E-mail：info@gestalt-therapy-tokyo.jp

