

アレクサンダーテクニーク（AT）一年間の連続講座

◆連続講座の目的、特長

“身体の使い方”を理解し、体験することを目指す。

- ①自分の思考と動きの関係、身体のデザインに添う動き（解剖学＋動き方）を学習し、それらを統合することができるようになります。
- ②結果的にさまざまな症状の改善にも効果が期待できます。
- ③ATを使い、あらゆる場面で効率的（少ない労力で）に“やりたいこと”ができるようになることを目指します。



講師：芹沢 紀美子

◆開催スケジュール

2023年4月16日 / 5月21日 / 6月18日
7月23日 / 8月20日 / 9月17日
10月15日 / 11月19日 / 12月17日
2024年1月21日 / 2月18日 / 3月17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

- ・12回分：77,000円(まとめてお申込みの方は1回分無料)
- ・1回：7,000円(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ください。

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

