

東西いのちの文化フォーラム

私たちの健康を考えるうえで、私たち自身の「からだの声・こころの声」にやさしく耳を傾けることは、とても大切なことです。連携講座「東西いのちの文化フォーラム」では、東洋・西洋のさまざまな身心技法の第一人者を招き、日々の暮らしの中で、「からだの声・こころの声」に耳を澄まし、「いのち」のあり方に気づくための具体的な方法や、「こころとからだ」をひとつのものとして捉えることの大切さを体験的にご紹介いたします。

12月講座のご紹介

■講座 「フェルデンクライスメソッド」

〔12月7日(土) 13:00～15:00〕 12:30受付



講師: 藤井里佳 (フェルデンクライスWEST Japan 代表)

定員: 30名 (応募者多数の場合は、講座ごとに抽選させていただきます。)

当選者・落選者ともに、ハガキにて結果を送付いたします。)

お申し込み方法は、以下の通りです。皆様のご参加をお待ちしております。

住所・氏名(ふりがな)・電話番号をご記入の上、下記の宛先までお送り下さい。

申込締切：11/22(金)必着

お申し込みはこちらへ(郵送またはFAX)

宛先：関西大学堺キャンパス「東西いのち12月」係

住所：〒590-8515 大阪府堺市堺区香ヶ丘町1-11-1

FAX：072-229-5082 (TEL：072-229-5024)

東西いのちの文化フォーラム 講座の詳細

講座「フェルデンクライスメソッド」

講師：藤井里佳（フェルデンクライスWEST Japan 代表）

心地よい動きによって脳を開発する
フェルデンクライスメソッド

体の声を聴きながら安全で心地よい動きを、
マイペースでゆっくり行います。
動きによって脳の働きが活性化することで、
癖になっている姿勢、歩き方や
慢性的な痛みやこりの原因に気づき
改善する方法を学びます。

- 対象 堺市在住の方
- 参加費 無料
- 場所 関西大学堺キャンパス 多目的室A
(南海高野線「浅香山」駅 徒歩1分。自動車・バイクによる入構は
できません)
※持ち物等の詳細は、参加券にてご案内させていただきます

東西いのちの文化フォーラム【平成25年12月】申し込みフォーム (FAX送信用)

住所 〒 —	
氏名(ふりがな)	電話番号 — —