

あなたの姿勢を見直してみませんか？

一般対象ミツヴァ・テクニク姿勢法講習会



◆ ミツヴァ・テクニクとは

ミツヴァ・テクニクは、カナダ生まれの姿勢法です。私たちが本来、からだに備え持った機能を応用し、姿勢を正す体操をします。日々無意識に行っている動作に注目し、猫背等、様々な悪い習慣を改善することによって、「歪みのない、弾力のあるからだ」を取り戻していきます。重力に対してからだを効率良く支えることが出来ないと、肩こりや腰痛の原因となります。ミツヴァ・エクササイズを通して、緊張と弛緩のバランスを学び、自由に解放された身体感覚を体験してみませんか？

詳しくは www.betterposture.ca をご覧ください。

◆ 講師 ; 岡部俊江 プロフィール

ミツヴァ・テクニク認定教師。1987年に渡加。カナダナショナルバレエ学校に留学後、ジヨルゲンバレエ団に於いてダンサーとして活躍。ミツヴァ・テクニクの創始者、ネヘミア・コーヘン氏による3年間の教師養成コースを終了し、1992年トロントでミツヴァ・テクニク・ダウントウンスタジオを開設。個人指導をしながら、カレッジやトロント大学などで講師を兼務。カナダ在住。

日時 : 平成24年7月1日(日) 14:00~16:30

会場 : 東京都国分寺市南町 2-13-5-B1



受講料 : 5000円

持ち物 : 動きやすい服装・靴下・バスタオル

お問合せ : ☎ 080-5469-0969 ・ <mailto:mitzvah1602@themis.ocn.ne.jp> (斎藤直江)

定員に限りがございますので、参加ご希望の方は斎藤までご連絡下さい。

7月15日(日)桜新町 酒井ダンス&バレエスタジオ・13時より定例会ワークショップを行います。

こちらもご参加いただけます。ご希望の方はご連絡ください。