

MBS Academy 2Days ワークショップ

新橋 (東京)

7月15日 (土)
12時～18時 休憩2h

7月16日 (日)
10時～16時 休憩2h

会場 新橋駅 徒歩5分 お申込み後ご案内

受講料 38,000円
7/5までのお申込み
一般 35,000円
大学生以下 19,000円

持ち物 床に敷くマットになる物
(長さ1.8m, 幅が1mぐらい)

どなたでも 参加できます！

普段の生活はもちろん
子育てや介護中の方、
心身の関わりや
人間に興味のある方、
スポーツ、絵や音楽、ダンス
など創造的活動をしている方、
プロとしてパフォーマンスを
上げたい方に
おすすめです！

講師
MBS Trainer
大宮チエ子

2011年10月より、MBS
Academy Foundation Course
EUでアシスタントを務め、
2014年2月MBSトレーナー
として資格付与される

シンプルに、率直に、次々と変化する意識と身体の動きは、どのようなことから自らで学ぶ可能性を生涯にわたって与えるものです。

何が違う、何が起きている、何を感じている、といった単純な疑問がいかにかに学びとダイレクトにつながっているのか、同時にどんなに小さいことが学びを邪魔しているのかを発見し、自分自身をさらに知っていくレッスンです。

ストレスが減り、健やかでタフになり、行動の質が高まります。

MBSレッスンは

ミア・シーガルとリオラ・ガスターの母娘により
モシェ・フェルデンクライスのワークのアイデア
— MindとBodyは一体であること —
を探究(Study)していくレッスンです。
その人が既にやっている動きを
喜びを感じるやり方で洗練していく
MBS ACADEMYのクラスです。

MBS ACADEMY JAPAN

<https://www.mbsacademyjapan.com>

申込み先 佐藤有華

mbsacademyjapan@gmail.com

件名を 「MBSレッスン新橋」

本文に下記を記入してください

① お名前 ② 年代 ③ 職業 ④ 電話