

\1DAY in 仙台 /



MBSレッスン イントロダクション


10月6日(日)
10:00~12:00
14:00~16:00

場所 東六コミュニティ・センター 会議室1 仙台市青葉区錦町2-4-48
(仙台市営バス「宮町二丁目」より徒歩5分、仙台駅より徒歩15分)
※駐車場は数に限りがございますので出来るだけ公共交通機関でお越し下さい。

対象 どなたでも参加できます(初めての方歓迎)

レッスン料 ¥10,000

持ち物  床に敷くマットになる物(長さ1.8m, 幅が1m ぐらい)
 動きやすく暖かい服装(レッスンの間に体温が下がります)

申込み  mbsacademyjapan@gmail.com 佐藤有華
件名を「MBS レッスン仙台」
本文に ①お名前 ②年齢 ③電話番号
を明記してお申込みください

問合せ  chieko@mbsacademy.org
Tel/Fax 0224-55-4545 大宮チエ子

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

MBSレッスン

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にアイデアを得て成長させた、MindとBodyは一体であることを探求(Study)していくレッスンです。
動きが変わると意識が変化する、意識が変化する動きが変わることを感じながら、さらなる深みへと学びつづけるのがMBS Academyのクラスです。

クラスでは

動きの指示や質問を聞きながら身体を動かし、左右の違いや動きの前後の違いを自分自身で感じ、他の人を見て個々の違いを知り、触って感じて其々の違いを知るという3つの感覚によって、未知なる自分を知っていく、“Self-Education”の機会です。

それによって

多くのストレスが減り、健やかに且つタフになり日常行動の質が高まります。普段の生活が楽になることはもちろんですが、特に絵や音楽、ダンスなど創造的活動を目指している人や、スポーツのパフォーマンスを上げたい人などにオススメです。