

# MBS Academy Japan 2Days

## ワークショップ

### 柴田町

12月28日（土） 10：30～16：30

12月29日（日） 10：00～16：00

（休憩 2 h）

会場 東北本線 船岡駅 徒歩20分  
お申込後ご案内

受講料 38,000円  
12/14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1mぐらい)  
暖かく動きやすい服装

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

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！

MBSのワークショップは  
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。

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  
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。

申込み先 佐藤有華

mbsacademyjapan@gmail.com

件名を 「MBSワークショップ12月」

本文に下記を記入してください

① お名前 ② 年代 ③ 職業 ③ 電話

MBS ACADEMY JAPAN

<https://www.mbsacademyjapan.com>