

椅子に座ったまま動く

"どみの" の体操

軽くて動きやすいからだをめざします。「私がベース、私のペース」を尊重します。筋肉には少しお休みしてもらって、がんばりません。

あなたがこんな風に感じていたら、この体操を試してみませんか？

- (体重ではなく) からだが重いと感じたり、頑張りすぎていると思う
- からだや身体感覚が少し鈍くなっている気がする
- からだとの新しい付き合い方があるなら、試してみたい

開催日時： 11月19日(日曜日) 午後1時から2時半

参加費： 2,000円

会場： 蒔結(まゆ) 西武池袋線 富士見台駅南口から徒歩4分
電話 03-5848-3917

主催： アトリエどみの ☆ 鴨下易子&平手小百合
パリで学んだフェルデンクライス・メソッドとトマティス・メソッドを
からだをフィールドに探求しながら教え始めて25年を超えました。

耳・声・からだの3つの相関関係と、それに関わる環境の影響を
テーマに観察と実験を重ねて日々楽しく奮闘中。

ブログ <http://officedomino.blog.fc2.com/>