

「フェルデンクライス・メソッド®ワークショップ in 札幌 2014」

フェルデンクライス・メソッド®は、各国の理学療法士、作業療法士の間でも広く導入されるようになりました。従来の運動器系を偏重した方法や手技ではなく、対象者自らが学習プロセスを認識し、自己の身体の変化に気づき、効率の良い身体の使用法を日常化していく体性感覚へのアプローチです。今回は、テーマの違うミニワークショップをAからEまでの5セッション用意しました。希望のセッションをセレクトして受講できるシステムですので、ご都合やご興味に合わせてお申込みください。また、セッション間にはマンツーマンのFIレッスン（45分間で基本的に見学は不可）を①から③まで設けました。この機会に体験してみたいはいかがでしょうか？

《フェルデンクライス・メソッド®とは…》

小さな動きを通して体性感覚を高めるメソッドでATM（動きを通しての気づき）とFI（機能統合）に大別されます。とりわけリハビリテーションでは身体の機能性を再調整していく手法として有効な手段になるものといえます。フェルデンクライス・メソッド®に触れて、自身の身体に対する気づきを高めるとともに、臨床場面におけるタッチの感覚を向上させます。また、対象者のわずかな動きを感じとる能力も身につきます。

《 10月12日(日) 》

A. 13:30～16:00 「 胸を柔らかくして呼吸を楽に 」

16:10～16:55 FIレッスン ① 1名

B. 18:00～20:30 「 足を上手に使うことで楽に歩く 」



《 10月13日(月) 》

C. 9:30～12:00 「 股関節を解放する 」

12:10～12:55 FIレッスン ② 1名

D. 13:30～16:00 「 背中での使い方を取り戻す 」

16:10～16:55 FIレッスン ③ 1名

E. 18:00～20:30 「 頸や頭を楽に動かす 」

【受講費】 A から E のワークショップは、1セッションにつき 3,000 円（申込み時に受講希望記号を明記してください）

※申込み後に受付通知とともに受講費の事前振込み先を連絡いたします。振込み確認後、受講可能となります。

FIレッスン…5,000 円（申込み時に希望番号を明記してください）

※希望者多数の場合は抽選になる場合があります。レッスン者の決定通知は開催 10 日前にいたします。

【会場】 札幌市男女共同参画センター（札幌市北区北8条西3丁目札幌エルプラザ内）

【対象】 理学療法士、作業療法士、その他身体に興味のある方など資格は問いません。

【定員】 各セッション 20 名 【準備】 大判のバスタオル 2 枚、動きやすい服装

【講師】 森近 貴幸（フェルデンクライス®プラクティショナー/JASA-AT/NSCA-CPT/理学療法士）

【主催】 フェルデンクライス岡山 【後援】 日本フェルデンクライス協会

[お申込み] E-mail : okayamafelden@gmail.com

(1)希望記号 (2)氏名 (3)所属 (4)職種 (5)PCからのメールが受け取れるメールアドレス(できればPCアドレス)を明記してください。