

どんな効果
があるの？

豊かな可能性に気づき、体も心もラクになる

脳が活性化し、心身のバランスが^{ととの}調います。
パフォーマンス、コミュニケーション力が向上！
できなかった動きができるようになります。



体

レッスンを通して、
自分の動きのクセに
気づくことができます。
それにより、
自分にとって楽で心地よい
動き方ができるよう
なります。

心

動きにクセがあることに
気づけば、考え方にもクセが
あることに気づくでしょう。
思い込みや偏った考え方から
解放されて、考え方や生き方が
変わっていきます。

フェルデンクライス・
メソッド

生き方

自分も他人も大切にし、
信頼できる関係を
築くことができます。
どんな状況にも円滑に
対処できるようになり、
より楽に生きられるよう
なるでしょう。

【チーム・フェルデンクライス 制作】

栗村和子 安地里恵 安藤昌博 安藤緑 遠藤玲子 大塚礼子 大西一弘 岡田靖隆 木村照代
小林秀子 佐々木みゆき someya 西田佳代 藤田美智子 堀之内貴美江 mio Minako 宮本健志
吉田ひかる (五十音順。以上すべてフェルデンクライス・メソッド国際公認指導者)

Feldenkrais Method

フェルデンクライス・メソッド

がんばらないで、心地よく—
フェルデンクライス・メソッドへのご招待。

不調、不満、不安…。
それは、自分の可能性に気づいていないからかもしれません。
ゆっくりした気持ちのよい動きを通して、
そのことに気づくのがフェルデンクライス・メソッドです。
あなたも、自分の中の「豊かな可能性」を見つけに来ませんか？



フェルデンクライス・メソッド

イスラエルの物理学者モーシェ・フェルデンクライス博士が『心地よい体の動きが“脳”を活性化させる』ことを発見し、体系化した方法です。欧米では、一般の人はもちろん、プロのスポーツ選手、音楽家、リハビリの専門家などにも広く活用されています。