

何を解決して
くれるの？

今の自分に満足できないあなたに

例えば、肩こり、腰痛、膝の痛み、不眠、ストレスによる
体調不良が気になるあなた。

あるいは、スポーツ、ダンス、歌、楽器演奏などの能力向上をめざす
あなたにぴったりなのが、フェルデンクライス・メソッドです。

寝たままでも、椅子に座ったままでも、あなたの体の状態に合わせて、
安全に楽に行うことができます。



何をするの？ ゆっくり、心地よく体を動かし、脳を活性化

【フェルデンクライス・メソッドのレッスン】

体のつながりに意識を向けながら、
ゆっくりと心地よく体を動かすことで、脳が活性化します。
自分の体の動かし方のクセに気づき、
より楽で無駄のない動き方が身につきます。

グループレッスン (Awareness Through Movement = ATM)



教師は見本を見せずに
言葉だけで動きをガイドし、
生徒は自分のペースで、
心地よい範囲で体を動かします。
運動が苦手でも大丈夫。



個人レッスン (Functional Integration = FI)



インタビューをもとに、
教師があなたの課題や体の状況に合わせて、
柔らかいタッチの手や言葉で、
よりよい動きができるようガイドします。