

東京から **湊真里先生** をお招きして

フェルデンクライスメソッド公開ワークショップ

「赤ちゃんの運動発達を学ぶ

～子どもの可能性を引き出そう～

ふくふくこども館 多目的室

2017年7月22日(土) 13:00~16:00

フェルデンクライスメソッド、このメソッドは創始者であるロシア生まれの物理学・機械工学博士モシェ・フェルデンクライス(1904~1984)が自らの膝の大きさがで苦しんだ経験をもとに、解剖学、生理学、心理学を統合させ人間の動きのパターンを研究し、1940年代後半に完成させました。

見た目は“体操”や“ヨガ”のような動きに見えますが、無理も痛みも失敗ありません。小さなお子様からご年配、お体の自由が難しい方まで一緒に楽しめるプログラムです。他の人と違うことが大事、失敗が大事、そこから“学び方を体得する”...これがフェルデンクライスメソッドなのです。

今回のワークショップでは、赤ちゃん・子どもの発育発達をご自身の身体をとおして体感し理解することで、よりお子様の身体的・知的成長の可能性に高めることを目指しながら、保護者の方の不安や悩みの解消につながるようサポートする内容となっております。

下関では初の講座です。ぜひご体験ください!

開催日時 2017年7月22日(土曜日) 13:00-16:00

会場 ふくふくこども館 多目的室

JR下関駅ビル3階(JR下関駅ビル1、2階はripieです)

〒750-0025 下関市竹崎町4-3-3

※お車で越しの際は、シーモールまたは駅南駐車場をご利用いただき、会場受付にて必ず駐車券をお出してください。2時間サービス駐車券をお渡しします。

参加費 おひとり 3,000円

お子様同伴希望の方はご相談ください。

服装 動きやすい服装でお越しください。

持参するもの また寝転んで体を動かす動作があります。床にひく大判タオル、ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。

主催 フェルデンクライスアカデミー <http://www.felden-ac.jp>

後援 日本フェルデンクライス協会 <http://yukifk11.wixsite.com/feldenkrais>

お申込み 下記携帯か右記LINEにてお申込みおよびお問い合わせができます。

お問い合わせ 予約制となります。お名前、ご連絡先、参加人数をお伝えください。

ナワタ 090-6164-2276 <http://www.happyds.jp>



わたしたちは運動発達の法則性に沿って発育し、ほとんどの人は生まれてから一年半程で二足歩行ができるようになります。この間の運動発達はその後の人生の土台となるもっとも重要な時期と言えます。

わたしたちは、ここで動きを介して、学習のプロセスを学びます。できなかったことができるようになり、できていることがより簡単にできるようになり、さらに優雅にできるようになります。これを学習と言い換えれば、他の動物たちにはみられない、人間たる所以と言えるでしょう。

今回のワークショップで赤ちゃんの運動発達にそくした動きのレッスンから学びましょう。

講師: 湊 真里 みなと まり



東京女子体育大学卒業

フェルデンクライス アカデミー ワイズグループ代表/
花の集い・健康コンシェルジュの会会長/日本フェルデン
クライス協会事務局長/健康運動指導士

2000年フェルデンクライス メソッド国際ライセンス取得・大学卒業より、有酸素運動のよりよい質の動きについて研究。身体調整体操を創始。現在、フェルデンクライスメソッドの国際ライセンス取得指導者養成及び身体調整体操指導者養成に力を入れている。

また、ADHD、自閉症、健やかな子どもの発育発達のための支援に取り組んでいる。