

スキルアップコース

自分の成長のためのアレクサンダー・テクニーク

自分の変容のために継続的レッスンを受けるという選択



Alexander Technique For Developing Myself



#からだ #こころ #あたま #ことば
#selfをそだてる

京都・大阪で、年間120時間を通して学べます。

《こんな方に》

教師養成コースに入る時間的・経済的ゆとりがないが、自分のために集中的に継続的に学びたい / 自分の心身の課題をほどいて行きたい / 自分の職業的スキルやコミュニケーションスキルを進化、深めたいなど。

アレクサンダー・テクニークはわたしたちに馴染んだ無意識の心身の「習慣」への気づきを扱うものなので、継続的な学びによって大きな変化をもたらすとも言えます。スキルアップ・コースではご自身のライフスタイルやご職業のあり方に合わせて、日常的に学習と実践を深めていくことができます。

1

少人数で学ぶ

京都・大阪の各クラスは
4～6人の少人数グループで
じっくり学べます。

2

オンラインクラス
にも参加可能

本校が提供するオンライン・
クラスに無料参加できます。

3

個人レッスンで
学びを深める

ディレクター新海みどりの個
人レッスンを4000円/60分で
受講可能です。(通常7000円)



自分の傾向に気づく



身体のことを知る

日常的・継続的に学ぶ。

人生と仕事において本当に

やりたいことをするために。

スキルアップコースご登録について

《受講時間》 入学時より1年間 40コマ(1コマ3時間)

*本校が定める年間スケジュールからご自身で受講日を選んでいただきます

*修了後もしくは途中で教師養成トレーニングコースへ移行される場合は、本コースの履修時間をトレーニングコースの履修時間数に含めます

*新海みどりの個人レッスン及びオンラインクラスの参加はこのコース時間には含めません

《コース登録料》

1.コース登録料 20,000円

2.コース受講料

- ・ベーシック(1年目) 192,000円 40コマ分240,000円の2割引
- ・アドバンス(2年目) 195,000円 260,000円の2割引



スキルアップコース受講生の声

初めてレッスンを受けたとき、あまりに身体を動かすことが楽になったので、これは魔法ではないかとびっくりしたほどです。それは「自分の習慣を少しやめてみる」ということをレッスンの中で体験した結果で、続けているうち「身体と少し対話できるようになったかな」と思います。〈習慣〉は私の単なる“傾向”であって、あまり追及すると萎縮するし、それがなければのびのびと七色に変化する、おもしろい生き物だと肯定的にとらえられるになりました。だから今は私の習慣の“傾向”に気づくことにワクワクしています。身体が楽になってくると心も楽になってきて、これからが楽しみ!! (50代 事務職)

元々はプライベートな関係性の課題からスタートしたが、クラスの中で実際に仕事における課題にも取り組んでいることが、具体的に役立っている。上司とどう関わるか、利用者さんとどう関わるのか...といった仕事に直結した内容で具体的に学ぶことで、職場でも自分の課題を見つけることが増えた。そんな中でプライベートな自分の生活の中でも変化が起こっていったと思う。学び続けたいと思うのは、アレクサンダー・テクニークを学ぶことで、習慣通りでしんどいときに自分のいるべき場所にちょっと戻って来られる、その感じが大切だと思っているからです。(30代セラピスト)

