

「アレクサンダー・テクニーク 『身につける』 — を身につける」

● 講師：新海 みどり / 木野村 朱美 ● 日程：2025 年 9/27(土)・28(日)



「身につけるには、どうしたら…」というお悩みが、わりと多いアレクサンダー・テクニーク。

自分、身につけてるんだろうか？
身につくのに、どれくらいかかるんだろう？
自分には向いてないのでは？

明確な解答や、実感があるわけではないし…
先生に質問しても、禅問答みたいだし…
どうしたらいいんだろう？

——って思うこと、ないですか？

「身につく」って、どういうことだろう？
生まれてから、座る、立つ、歩く…
日常の動きは、どうやって身につけた？

いつの間にか 身についたこと。
意識して学び、身につけたこと。
意図せず、クセになってしまったこと。

さまざまに、多くのことを身につけてきたけれど…
気合、回数、頑張る、努力？ いつの間にか？

その過程は、ぼんやりしていて、
実際には、よくわかってなかったりする。

だから、身につけたいことがあっても、
努力の方向違いだったり、
やってるつもりで、できてなかったり、
自分には向いていない…と、やめてしまったり。

講師 二人、日本のアレクサンダー・テクニークの先駆け。
それぞれの視点で伝える — 『身につく』。

きっと、
生きるのが楽しくなる。

● 時間：10～17 時（開場 9:45） ● 定員：20 名 ● 受講料：44,000 円（税込） 1 日参加：25,000 円

● 会場：Aru Quality Pro 京都教室 〒605-0836 京都市東山区森下町 544



Aru Quality Pro
There is "Quality of existence" that we value.

株式会社 アル・クオリティ・プロ 事務局

TEL/ FAX : 075-541-5113

eメール : info@at-aqp.com

web/ ブログ : <https://at-aqp.com/>

旧ブログ : <http://ameblo.jp/at-aqp/>

京都教室 〒605-0836 京都府京都市東山区本町通五条上る森下町 544