

Personal Development 2026 Summer

パーソナル
ディベロップメント
2026 夏季/大阪・京都スクール

自分のための、継続的なアレクサンダー・テクニクの学びの時間。

月に一度の4時間のグループレッスンと1時間の個人レッスン、それを3ヶ月続けてみると？ ご自身が抱く心配や不安、希望も未来へのビジョンも大切に、余分な頑張りを減らすことで「身体が楽になる」経験を入り口に、自分でも日々テクニクを使ってプロセスを丁寧にじっくり濃密に経験するプログラムです。

〈グループレッスンと個人レッスンのハイブリッド〉

●グループレッスンでは、人と経験を共有することで、他者への観察と自分についての観察が結ばれ、理解が深まってゆきます。他者とのコミュニケーションのありようの変化も期待できます。

●個人レッスンでは、講師の新海みどりとマンツーマンでじっくりとそれぞれの課題にフォーカスして学ぶことができます。

//////////

こんな方に。

- ・人間関係に疲れやすい
- ・自然な呼吸や姿勢がもはやわからない
- ・繰り返す肩こりや腰痛などがある
- ・年齢を重ねていくことに不安な気持ちがある
- ・日々をなるべく健康に過ごしたい
- ・疲労を軽減したい等

//////////

講師：新海みどり (Alexander Alliance International JAPANディレクター)

開催場所：アレクサンダー・アライアンス・インターナショナルJAPAN大阪スクール/京都スクール

	開講日	時間	受講費
大阪スクール	7/19, 9/13, 10/11 日曜日	10:00-17:00 *個人レッスンは別週水曜日 応相談	84,000円
京都スクール	8/25, 9/8, 10/6 火曜日	11:00-15:00 *個人レッスンはこの時間以降	64,000円

お申込み・お問い合わせ

アレクサンダー・アライアンス・インターナショナルJAPAN info@alexander-tech.jp

件名「パーソナル・ディベロップメント」として、①お名前②ご連絡先③大阪または京都のいずれか希望校④お申し込みの動機⑤アレクサンダー・テクニクの学習経験の有無を明記の上、上記アドレスまでご連絡ください。