

MBS Academy Japan 2Days

ワークショップ 南浦和

11月2日（日）

14時00分～19時30分 休憩1.5h

11月3日（月）

10時30分～16時30分 休憩2h

会 場

京浜東北線 南浦和駅 徒歩5分
お申込後ご案内

受講料

38,000円

10/17までのお申込み

一般 35,000円

大学生以下 19,000円

持ち物

床に敷くマットになる物
（長さ1.8m, 幅が1mぐらい）
暖かく動きやすい服装

どなたでも
参加できます！

普段の生活はもちろん
子育てや介護中の方、
心身の関わりや
人間に興味のある方、
スポーツ、絵や音楽、ダンス
など創造的活動をしている方、
プロとしてパフォーマンスを
上げたい方に
おすすめです！

講師：

MBS Trainer

大宮チエ子

2011年10月より、MBS
Academy Foundation Course
EUでアシスタントを務め、
2014年2月MBSトレーナー、
2025年2月シニアトレーナー
として資格付与される

シンプルに、率直に、
次々と変化する意識と身体の動きは、
どのようなことから自らで学ぶ可能性
を生涯にわたって与えるものです。
何が違う、何が起きている、何を感じて
いる、といった単純な疑問がいかに学び
とダイレクトにつながっているのか、同
時にどんなに小さいことが学びを邪魔し
ているのかを発見し、自分自身をさらに
知っていくレッスンです。

ストレスが減り、健やかでタフになり、
行動の質が高まります。

MBSのワークショップは

ミア・シーガルとリオラ・ガスターの
母娘によりモシェ・フェルデンクライス
のワークのアイディア

— MindとBodyは一体であること —
を探究(Study)していくレッスンです。

その人が既にやっている動きを
喜びを感じるやり方で洗練していく
MBS ACADEMYのクラスです。

MBS ACADEMY JAPAN

<https://www.mbsacademyjapan.com>

申込み先 佐藤有華

mbsacademyjapan@gmail.com

件名を 「MBSワークショップ11月」

本文に下記を記入してください

① お名前 ② 年代 ③ 職業 ④ 電話