

# Space SUEHIRO Feldenkrais Method from OME

☎ 080-1055-0103

✉ therapyrm@gmail.com

自分の痛みは  
自分で解決する、ということ



When you know what you are doing, then you can do what you want. by Moshe Feldenkrais 1904 -1984  
自分が何をしているのかを知っているとき、自分のしたいことができる。

動きを通しての「気づき」

## Awareness Through Movement

ことわり

みんなが知らない動きの理を味わう気持ちよさ

運動が苦手  
身体が硬くても大丈夫

身体感覚に耳を傾けながら心地よく動くことで、心身の調和と機能の統合、自身への理解を深める動きのレッスン。ノーベル物理学賞受賞者ジョリオ・キュリーの研究員でもあった物理学者モシェ・フェルデンクライス博士が1945年頃に創始したこのメソッドは、世界三大ボディワークと称され医療従事者、学者、ダンサー、音楽家を含め世界中に愛好者がおり、他国では現在でも論文が発表されるほどの革新的な心身へのアプローチ方法である。

動きの感覚を通して脳神経に働きかける独自の方法は、一見、体操のように見えるものの、人間の発達や動きに関するあらゆる科学的知識により精巧にプログラムされたレッスンであり、しなやかな身体感覚と柔軟な思考へ無意識から自然と広がりをもたらす内容となっている。あらゆる動きの質を高めるため、立つ・座る・歩くといった日常動作だけでなく、偏った体の使い方による慢性的なコリや不調の原因を解消、また特定の動きをおこなうスポーツや楽器演奏、舞踊や武術においてもさらなる向上へ導くためにでもひらかれたメソッドである。

### フェルデンクライス メソッド ATM Lesson (エーティーエム・レッスン)

レッスン時間が合わない方へおすすめ

月会員特典である【ATMレッスン音声データ】聞き放題！  
いつでも自分の好きなときにホームページからレッスン可能です。  
◆D会員（データ会員）3,900円/月 ※詳しくはお問合せください。

#### 会場レッスン

青梅フェルデンクライス

第2・3・4週 水曜日



朝クラス

10:30~11:45



夜クラス

19:30~20:45

※すべてのクラスに参加可能(月6回)

#### オンライン

Online Lesson

水 木 日 曜日



オンラインクラス

21:15~22:00

※すべてのクラスに参加可能(月8~MAX12回)

#### レッスン料金

Lesson Fee

全クラス料金一律

月会員 会場 +plus ONLINE

月会費 5,600円(税込)  
※全クラスいつでも参加OK: ex.週1回@1,400

参加費

都度1回 2,500円(税込)  
※ドロッピン: 体験・都度参加料金

※会場・オンライン合計<月6~MAX18回>