

■その他事項

【オンラインレッスン】

Zoomによるオンラインレッスン

設定および実際の通信はサロンまたはメール・LINE等でご案内いたします。

【レッスン会場】

〒198-0025

東京都青梅市末広町2丁目7番地の22-103

TherapyRoom または近辺事務所および集会場

【その他事項】

- ◆上記以外に入会金や諸経費など別途お支払いいただくことはございません。
- ◆会場レッスンにつきましては当面の間【女性専用】とさせていただきます。
- ◆実際の会場レッスンおよびオンラインレッスンに参加される前に、一度マンツーマンにてトライアルレッスンを受けて頂く場合があります（日時は双方の都合の良い時間を選択可能）レッスン料金：当日支払5,000円/回（引き続き入会の場合は2,000円&Zoom設定を無料で行います）対象者：ATMが初めての方や不安がある方
- ◆オンラインレッスンは性別問わずどなたでも受講いただけます。また、1アカウント=同じカメラからならご家族ご友人と同時に受講して頂いても構いません（その場合はカメラの範囲から同室全員の様子を確認することは出来ませんのでご了承ください）
- ◆アカウントはご家族でしたら共有可能ですが、ご友人などご家族以外への譲渡はご遠慮ください。会員様のアカウントをご友人が利用される場合は、必ず会員の方と同室でのご利用をお願いします。
- ◆月会員・D会員の皆さまが利用できるホームページ上【ATM音声データ】のパスワードは、不正アクセスなど防止のため適宜変更いたします。その場合は、都度ご連絡しますのでサロンからのお知らせをご確認ください。
- ◆ATM音声データは、生徒さんご自身のために公開しているデータです。データの転売、webへのアップロードやシェア、公開など多目的でのご使用はご遠慮ください。

【ご入会お問合せ】

24時間いつでもメールで受け付けております。

TherapyRoom therapyrm@gmail.com

※1日経っても返信がない場合、再送信またはこちらのアドレスまでご連絡ください。w.chromis@gmail.com

フェルデンクライス メソッドとは

物理学博士モシェ・フェルデンクライス(Moshe Feldenkrais 1904 -1984)により1940年代に開発された、神経システムの働きを利用して心身の調和と機能の統合へ導く心身の学習プロセスです。無意識レベルの癖や習慣に気づき手放し脳が新たな可能性を模索することで身体操作能力が向上、偏った身体の使い方や心身の痛みなど慢性不調の解消へ導きます。

グループでおこなうATMレッスン（動きを通しての気づき Awareness Through Movement）とプライベートで行うFIEレッスン（機能統合 Functional Integration）がありますが、どちらもコンセプトは同じです。

モシェ・フェルデンクライスとは

旧ロシア生まれのイスラエル人。物理学者であり機械工学技術者、教育者、柔道家。20代でフランスへ渡り、ソルボンヌ大学で物理学博士号を取得しノーベル物理学者ジュリオ・キュリーの研究員として研究に携わる。膝の大けがで苦しんだ彼は、自身の知識と生物学、サイバネティクス、言語学、システム論理や人間の動きや発達に関わる、あらゆる科学的知識と試行錯誤の実験によって自身に歩くことを再教育する。

それが後にフェルデンクライス メソッドと呼ばれ、1940年代に体系化され現在に至る。



～イスラエルの初代首相ダヴィド・ベングリオン～

モシェが初代イスラエル首相にヘッドスタンディングのレッスンをした逸話。
文武両道の国家首相が今でも出来ないこと・・・「倒立」

このメソッドは、体操でも療法でもなく「学び方を学ぶ方法」です。
身体や動きはそこへ至るためへの単純な通り道にすぎません。
3点倒立が出来たのは体を鍛えたからできるようになったのではなく、
「脳」が骨格で「立つ」ことを学んだからなのです（！）
少し変わったアプローチのユニークなレッスン。どうぞ皆さんもお楽しみください。