



プログラム

- 10:00～12:10 からだの力を抜くレッスン(野口体操を中心に)
- 12:10～13:00 昼食(食べながら、会場で交流会)
- 13:00～15:10 動きと息のレッスン(参加者の希望を織り込んで)
- 15:10～16:00 分かち合い・質疑応答

*昼食その他の詳細は、受付確認のご連絡時に併せてご案内いたします。



〈講師プロフィール〉

瀬戸嶋 充 (通称 ゆるゆる先生・人間と演劇研究所主宰)
 1981年、林竹二(教育者・哲学者)に私淑。竹内敏晴(演出家・からだとことばのレッスン)と野口三千三(野口体操)に師事。からだとことばの探求をライフワークとする。
 演出家・からだとことばのレッスン指導・野口体操指導。
 からだを緩める、声を開く指導は自由闊達で、定評がある。
 ブログ <http://karadazerohonpo.blog11.fc2.com/>

参考図書●竹内敏晴著『ことばが劈(ひら)かれるとき』(ちくま文庫)
 野口三千三著『原初生命体としての人間―野口体操の理論』(岩波現代文庫)

人間と演劇研究所
 ワークショップ in 鹿児島 vol.2

からだ入門―息を生きる

前回●皆さんの感想

◆頭～足先までとてもリラックスでき、心身共にリフレッシュ出来たと思います。夜も熟睡できそうです^^ (笑)◆いつの間にかゆれている自分、、、。リラックスがはんばなく良かったです。あくびいっぱい。楽しい時間をありがとう。◆ぶら下がりで肩凝りがなくなり、ビックリ!! 気がつけば体はぴったし床にくっついていて、何か気持ちものんびりしてました。◆立ったり歩いたりすることが楽になりました。日々の生活に取り入れていきたいと思います。◆体の力を抜いたり、ゆらしたり、ゆるめあったりしていくうちに、とても気持ちよく元気になっていくのを感じました。2日目、声を出すワーク楽しかったです。◆からだのことに感じ、地に足がついた、とてもゆるゆるな時間でした。久しぶりに体を自分の体だと感じる事が出来ました。◆大声を出す楽しさ、気持ちよさも初めての感覚でした。◆自分のセルフメンテナンスもですが、大切な人へのゆらゆら手技で、いやしをわけてあげたいです。◆もっともっと体験して、本当に気持ちよく、体も声も気持ちも動かして人と交流したり、ゆだねたり、ゆだねられたりできるようにになりたいなと思いました。

●お申込み方法

(1) 下の枠内にご記入の上、Fax または郵送で「瀬戸嶋充」宛にお送りください。
 ★受付の確認連絡を差し上げます。

送り先: Fax 042-344-5809
 〒187-0035 東京都小平市小川西町2-6-303

(2) 確認連絡を受け取ってから、郵便局より参加費(1人1日 6,000円)をお振込みください。
 ★ご入金をもって受付完了となります。

振込先口座: ゆうちょ銀行
 記号番号: 10040-83226161
 口座名義: 瀬戸嶋 充 (セトジマミツル)

●問い合わせ先 (人間と演劇研究所)

mail: karadazerohonpo@gmail.com
 電話: 090-9019-7547

参加希望日 日付を○で囲んでください	
▷11月16日(土)	▷11月17日(日)
お名前(複数のときは代表者)	申込み人数
	名
ご住所 〒 ー	
Tel	ー ー
Fax	ー ー
mail	@
参加の動機・プログラムへの希望	