



# 音楽とフェルデン・クライスな日

2013年10月27日(日)

10:00am~17:00

参加費:8000円

(オーガニックカフェ&レストラン TOSCA ランチ付き)

秋の音に耳を澄まし、季節の変わり目の身体の声や音を聞く贅沢な時間。爽やかな秋風が吉田山から吹く京町家・トと生活研究所にて『音楽とフェルデンクライスな日』を開催します。四季や光、風の音や、植物の香りを感じられる環境づくりを大切に自然とうまれる“うらら”体験や心躍る振る舞い(ダンス)を感じる内容がいっぱいです。

## ■当日の流れ:

1. 音遊び、身体ほぐし
2. 対話:季節の場
3. 身体を動かす場や環境について対話します ~ランチ休憩:オーガニックカフェ&レストラン TOSCA さんにて~
4. 音とフェルデンクライス体験
5. 吉田山散歩 ~当日、習ったことを自然の中で身近にできることを考え、実践する時間~

## ■小林みゆき

フェルデン・クライス講師

ワークショップに向けて一言:

からだってこんなところが繋がっている。一緒に動いている。体のここに気づいて!という声に耳を傾けています。普段から動きたくてうずうずしている部分を音の振動の力をかりて楽しく動かして、あなただけのオーダーメイドレッスンを一緒につくれば嬉しいです。

## ■阿比留睦美(あびるむつみ)

日米認定音楽療法士

ワークショップに向けて一言:

「今、身体のここが響いた!」「この音何だか落ち着くなあ」等自分はどうな音や音楽が好きか、どのように感じるか?互いに音を鳴らしたい鳴らしてもらいたい、一緒にハモってみたい、自分の心地よい音を探してみたい、五感を使って自分を学ぶ時間にできればと思います。

## ■町家「トと生活研究所 音楽と植物と...」

音楽や植物を通して、無理なく、楽しく、トとのコミュニケーション、そして、心身の健康の維持・増進をはかるための場所です。

〒606-8317

京都市左京区吉田本町12番地

電話・ファックス: 075-751-5178

e-mail: [muchanabiabi@yahoo.co.jp](mailto:muchanabiabi@yahoo.co.jp)

担当:阿比留(あびる)

(お名前・年齢・ご連絡先を FAX、電話、もしくは e-mail でお申し込み下さい。定員に達し次第締め切らせて頂きます。)

