



身体のホームポジションを身に付ける

～目 鼻 口 耳 を緩めて自由な身体に～

5月28日
大阪開催

身体のホームポジションセミナー

身体のホームポジションとは、「外の世界にある情報を、身体の内側で柔軟に受け取り、自然に反応できる身体の状態」、つまり「通りのよい」身体であること。そのためには、◎目、鼻、口、耳、皮膚などのセンサーが緩んでいること、◎骨、筋肉、筋膜をうまく使って動く、の2つのテクニックが必要になります。今回のセミナーは、昨年出版された「身体のホームポジション」(BABジャパン刊)のテキストから、特に効果のあるエクササイズを中心に進めていきます。書籍にはないものも紹介する予定です。これまで体験したことのない進化した身体の動きを味わってみませんか？運動経験のあまり無い方、ヨガやピラテスをやっているがなかなか身体の変化を感じられない、また、自分の練習が少しマンネリ化してきた方など、新たな視野が開けるきっかけになると思います。**もっと居心地よい身体になりたい！自分の身体が好きになりたい！中身も外も美しくなりたい！**そんな願いを持っている方々のご参加を心よりお待ちしております。 — 米国The Rolf Institute公認ロルファー 藤本靖

講師：藤本 靖（ふじもとやすし）プロフィール

米国ロルフ研究所公認ロルファー。兵庫県出身。大学卒業後、政府開発援助（ODA）の業務に関わるなか、心と身体というテーマに出会う。その後、東京大学大学院での研究生生活（身体教育学）を経て、ロルフィングを学ぶ。現在、ロルフィングスタジオ「オールブルー」を主催する他、朝日カルチャーセンター（新宿）、雑誌「月刊秘伝」内での隔月連載などでも活動中。2010年8月発売の「身体のホームポジション」（BABジャパン刊）は多方面のジャンルの読者からわかりやすいと好評を得ている。

<開催概要>

日時： 2011年5月28日(土) 13:00～17:45
場所： PLAレンタルスペース大阪 大阪市福島区海老江2-1-31青山ビル7F
講師： 藤本 靖 米国ロルフ研究所公認ロルファー
参加費： 10,000円(税込)
※早割特典～4月23日までにお申込みの方は、9,000円
※参加費の一部は、日本赤十字社の義援金に寄付させていただきます。
定員： 16名（先着順、定員になり次第締切）
申込締切： 第1次締切 4月23日 第2次募集締切 5月7日まで
申込方法： 下記URLの申込フォームに必要事項をご記入の上、送信してください。
<http://form1.fc2.com/form/?id=642932>

担当者からの返信があった時点で仮予約になります。その後10営業日以内に参加費を指定の口座にお振込ください。入金確認がされた時点で正式な申込が完了します。申込後のキャンセルにはキャンセル料が発生しますので予めご了承ください。（詳細は仮予約の受付時にご案内します）※携帯電話のメール受信拒否設定をされている方は事前に設定解除をお願いします。

主催・お問合せ： イーズ オブ ピーイング 宮本 メール: rolfer@rg8.so-net.ne.jp

身体のホームポジション公式サイト <http://body-home-position.jimdo.com/>