



# 和のボディワーク

～日舞でしなやかな立ち振る舞い～

日舞-日本の伝統芸能-を体験しながら、よりしなやかな身体づくりをしませんか？

このクラスのポイントは、まずゆったりとしたストレッチで全身を緩めるところからスタートするところにあります。

身体の緊張がほぐれて、心もゆったりとリラックスした状態になってから、少しずつ日舞の「動き」をお伝えしていきます。

踊りの「型」にとらわれるのではなく、「型」を上手く使って、より美しく・しなやかに立ち振る舞うための、身体の感覚を養う。

継続することで、踊りに限らず、日常的な身のこなしにも変化を感じていただけるでしょう。

日舞に興味のある方はもちろんのこと、身体のかたい人、踊りが苦手な人でも安心してご参加下さい。

「日舞」という切り口でのボディワークです。ぜひご体験下さい。



講師:

犬養晴子(日本舞踊坂東流師範、遠州流茶道教授)

小森英美(緩身ウォーキング講師、モデル)

場所:東京都内及び関西地区

時間 & 受講料:2 時間 5,400円(税込)

定員: 10 名

(最少開講に満たない場合は中止することがあります)

開催日程及び詳細お問合せ: Email: [info@c-investors.com](mailto:info@c-investors.com)

[Tel:03-3847-5102](tel:03-3847-5102) (平日10時～17時 祝日除く)

