

2021年

7/9(金)

Zoom 開催

中山 雅夫 先生の

参加費無料
事前申込要

呼吸でセルフケア

未加入者も歓迎!

時間 17:00~19:00 ※17:30より開始

場所 東広島事務所十個別のパソコン
(本会場・Zoom) (Zoom)

定員 本会場先着5名十Zoom先着5名

本会場は東広島組合事務所ですが、**個々に ZOOM**での参加も可能です。
他地区の方など **ZOOM** 参加希望の方は、事前に書記局までお申し込みください。



みなさまへ

2011年7月に初めて広島でこのワークショップを行い、その後20数回以上の開催を重ねています。

この呼吸法は非常にシンプルで簡単ですが、人によって大なり小なり難しさを感じるかもしれません。なぜかと言いますと、必要以上に頑張ってきたのをやめませんか?というメソッドだからです。

しかし、ワークショップが終わったあと、からだの内部の柔軟さと心の落ち着き、そして何より呼吸が楽になった自分に気がつく時、頑張らなくてもよい自分に嬉しさを覚えると思います。

さて、前置きが長くなりましたが、みなさまの参加を心よりお待ちしております。

A・T・T 指導者

1994年より米山章子にA・T・Tの指導を受ける。

Maria Holler氏A・T・Tを、Letizia FiorenzaとMarianne Schuppe各氏に即興の指導を受けA・T・Tの指導者資格を取得。

米山文明主宰の「呼吸と発声研究所」で指導にあたる傍ら、日本声楽発声学会研究会、大田区点字朗読グループ、声楽発声学会関西支部夏季セミナー、紫音会等で講師を務めてきた。2018年5月「呼吸と発声研究所」解散に伴い、現在フリーランスで活躍。

NO!3 密

<お申込み・問い合わせ> harasima@hiroshima-u.ac.jp (書記局 原嶋)

*消毒液を準備 *定期的な換気等を行います。TEL/FAX 082-422-7556 (広島大学教職員組合 東広島事務所)