THD,Japan～日本総合健康指導協会～ 第2回 動きとからだの探求セミナー

動いて、感じて、学んで、使える「動きの世界へ！」

今までの発想とは異なる新しいアプローチ、「からだはどうしたいかを知っている」に基づく様々なワークを提供します。

lecturers

劉　美珠　Mei-Chu Liu

台湾国立台東大学ソマティクスとスポーツレジャー学部　教授

Somatic Study and Movement Artsの博士（オハイオ州立大学にて取得1998年）
ボディー・マインド・センタリング実践者資格取得(1998)、現在教師資格取得中、ジャイロトニック インストラクター資格取得(2005)、ジャイロキネシス インストラクター資格取得(2006)、ポールスター・ピラテス インストラクター資格取得(2006)、操体指導資格取得(2011)。

他にも、ダンス、ソマティック・フィットネス、ヨガ、太極拳、気功の指導とともにソマティクス論、ソマティック運動教育とセラピー、身体概念論、経験的解剖学を専門とします。

己抄呼～ Misako ～

健康アーティスト
THD,Japan ～日本総合健康指導協会～ CIO（最高指導責任者）
株式会社キッズ・カンパニー　専務取締役

健康運動指導士　温泉利用指導者

年間約200本を超える健康講演、イベントレッスン指導を精力的にこなしています。自身考案の『ろっ骨エクササイズ・KaQiLa～カキラ～』(登録商標)が全国で大人気を集めています。「ふみふみ・アクア」（登録商標）では"水中でも汗がかける上に、下肢の強化に最適なアクアエクササイズ"だと海外でも好評です。

日　時　11月9日（土）10:00~18:00 / 11月10日（日）9:30~18:00

会　場

大阪トヨペットエンタプライズ株式会社
第六会議室（両日）
〒550-0012　大阪市西区立売堀3丁目1番1号　06-6531-5100
http://www.ot-ep.co.jp/index.html

参加費用

	1日参加	2日参加
カキラリスト	13,000円	15,000円
ガイダー／ふみふみアディウ取得者	15,000円	18,000円
一　般	18,000円	22,000円

定　員　（各日）６０名様

お問合せ先　THD,Japan ～日本総合健康指導協会～　大阪オフィス　TEL.06-6399-2980
大阪市淀川区宮原３丁目 3-3 ビクトリアスビル 7F

Schedule

11月9日（土）

10:00~13:00 （3時間）

Force Line(Hands & Legs)

手と足のフォースライン

個々の手指が肩甲骨の特定の部分に、個々の足指が寛骨の特定部分とつながっています。このつながりをフォースラインと呼びます。このつながりを体験的に学ぶことにより、腕を動かしやすくなり、足裏に骨盤が乗り、立ち姿勢の行為全てが楽になります。

14:15~15:45 （1.5時間）

KaQiLa ① 背骨と肋骨

「ろっ骨を意図的に動かし、脊髄を中心に各関節をほぐすことにより身体の機能改善を行う注目のメソッドKaQiLa～カキラ～です。」

16:00~18:00 （2時間）

Somatic Wellness Program

ソマティック・ウェルネス・プログラム

美珠先生が考案された各種のソマティック技法に裏打ちされた一連の運動です。たとえば、背骨の可動性を高めるスクーピングダンス(Scooping Dance)、タオルを用いたピラティスベースのエクササイズ、各関節に注目したエアロビクス要素を含む一連の動きなどなど。たくさんのレパートリーから一つ行います。

11月10日（日）

9:30~12:30 （3時間）

Organs Support

内臓のサポート① Heart & Lung 心臓と肺

呼吸と背骨の動きに伴う心臓と肺の動き、つまり、背骨を屈曲・伸展したり、側屈や回旋したりするときの心臓と肺の動きを体験的に学びます。これにより体幹部の支持をより得やすくなります。

13:45~14:15 （1時間）

KaQiLa ② リラクゼーションカキラ

15:00~18:00 （3時間）

Organs Support

内臓のサポート② Kidny&Urinary Bladder 腎臓と膀胱

腎臓が背部に二つ、膀胱が前部に一つあり、それらが後から前の斜め三角形の位置にあります。腎臓と膀胱のサポートを体験的に学びます。これにより体幹の安定が得られ、そり腰になってしまう方の修正にも効果的です。

第2回動きとからだの探求セミナー申込書（FAX 用）

申込FAX番号 **06-6399-6110**

フリガナ		年　齢	フリガナ	
① お　名　前		歳	⑦ 勤　務　先	
フリガナ			フリガナ	
② ご　住　所	〒		⑧ 勤務先住所	〒
③ ご連絡先電話番号（日中ご連絡が可能な）			⑨ 電 話 番 号	
④ FAX 番　号			⑩ FAX 番　号	
⑤ メールアドレス	※携帯アドレスをご記入の場合は『@kidz.co.jp』のドメイン登録をお願い致します。		⑪ どちらでお知りになりましたか？	
⑥ ご希望日時 ☑ チェックしてください。	□ 11／9（土） □ 11／10（日） □ 2日間			

■FAX 申込書は切り取らずにそのまま送信下さい。

※複数人でお申込の場合、お手数ですが本用紙をコピーしてご使用ください。