

## 2023 年度 新規開講講座:ゆったりボディワークで心と身体をリフレッシュ

### 〈講座のご紹介〉

子育て支援の一環として、親御さんを対象に呼吸&ボディワークの講座を実施します。ゆったりした呼吸と身体にやさしいボディワークで心と身体を解放し、リフレッシュします。肩こりのような、日々の生活を頑張っている中で感じる身体の痛みや違和感を解消していきましょう。心地良いひと時をお過ごしください。

※講座では、A.T.T. (アトム・トヌス・トーン) を基本とした呼吸&ボディワークを行います。A.T.T. は、マリア・ヘラー氏と日本の耳鼻咽喉科(声帯医学)の第一人者である米山文明氏によって確立された呼吸と発声を繋ぐメソッド「Atem-Tonus-Tone (息—導—響)」です。※1

※ボディワークで身体を動かすことにより、肺に自然に空気が入ってきます。これはとても自然な呼吸です。入ってきた空気によって身体に酸素が供給されます。その結果、身体全体、隅々までが活性化されます。このような呼吸はアンチエイジングにも良いし、お腹にも良いです。呼吸によって血行が良くなるため、内臓の働きが活発になるのです。ボディワークを体験してみると、気分が良くなることが実感できるでしょう。**Let's try!**

### 〈開催日時 場所 参加費〉

日時 : 毎月1回 第4日曜日 (午前10時30分~11時30分) 初日開講日: 5月28日

場所 : アトリエくんぺるこどものへや

参加費 : 1回1,500円 (お支払い方法: 当日に現金もしくは、ゆうちょ銀行に振り込み)

定員 : 3名程度 (年齢は問いません。大人の方は、どなたでもご参加いただけます。)

### 〈一回の活動の流れ〉

- ① 呼吸&ボディワーク (心を落ち着かせ、感覚を味わいながら身体を動かしていきます。メイン活動)
- ② クールダウン (ボディワークを行った身体を味わい、振り返り)
- ③ ティータイム (ワークの後は、BGMで音楽を聴きながらリラックス、皆さんでフリートーキングも)

### 〈持ち物・準備〉

- ・ヨガマットやバスタオル等の敷物 (床に寝転がって行うワークで使用します)
- ・動きやすい服装 (パンツはデニムではなく、できればジャージ系の伸縮しやすいものを着用ください)
- ・水筒 (ペットボトル) (適宜、水分補給をします)

### 〈講師〉

加藤晴子: クラシック歌手、名古屋二期会会員、元岐阜聖徳学園大学教授

### 〈参加申し込み・問い合わせ先〉

こどものへや メール [kodomonoheya.99@gmail.com](mailto:kodomonoheya.99@gmail.com) までお気軽にどうぞ。

皆様のご参加をお待ちしております。



※1 A.T.T.については、日本では、米山文明呼吸と発声研究会 (Institut Atem-Tonus-Ton Yoneyama Tokyo <https://att-yoneyama.com/>) で学ぶことができます。