



講師：バジル・クリツァー

今すぐできる よくわかる アレクサンダー・テクニークセミナー

# バジル先生の ココロとカラダの相談室

～もっと楽しくて、もっとハッピーな音楽生活を！～

部活動や音楽活動での悩みを持つ皆さんのためのセミナーです。  
練習や演奏における様々なメンタルの不安解消について、アドバイスいたします！

こんなことで  
悩んでいませんか？

- 高音が出ない
- タンギングが苦手
- 失敗したらどうしようかと不安になる
- 先生や先輩・後輩とうまくいかない etc.

不安にならなくて大丈夫！バジル先生が皆さまのお悩みを解決します！

● 日 時：2017年 8月 19日 (土) 14:00～16:30 ※途中休憩あり (受付 13:30～)

● 会 場：たまプラーザテラス プラーザホール by iTSCOM

● 受講料：聴講生：2,000円 / レッスン受講生：2,500円  
(各税込)

《5名さま限定》バジル先生の個人アドバイスレッスンを受けてみませんか？

ご希望の方はセミナー申し込み時に併せてお申し込みください。当日はご自分の楽器を必ずお持ちください。

○レッスンを受けられない方も、姿勢や吹き方などの確認ができますので、よろしければ楽器をご持参ください。

(他の方がレッスンをしている間は音を出すことはできません。)

○定員になり次第、受付を終了させていただきます。

<使用教材> ※教材がなくても受講可能です。当日販売しております。

『吹奏楽部員のためのココロとカラダの相談室』楽器演奏編 改訂版/メンタルガイド編/コンクール・本番編/吹奏楽指導編 ■本体価格:各1,500円+税

『マンガとイラストでよくわかる アレクサンダー・テクニーク 入門編』 ■本体価格 1,200円+税 [すべて学研プラス刊]

## 講師 バジル・クリツァー

沖縄県立芸術大学非常勤講師。尚美ミュージックカレッジ特別講師。

Body Chance所属アレクサンダー・テクニーク講師。

香港生まれ京都育ちのアメリカ人。エッセン・フォルクヴァング芸術大学(ドイツ)ホルン科卒業。在学中、極度の腰痛とあがり症に悩み、それを乗り越えるためにアレクサンダー・テクニークを始める。 ●Blog: <http://basilkritzer.jp>

## アレクサンダー・テクニークとは…

欧米のジュリアード音楽院など、有名な音楽学校では必ず教えられる「心と身体の演奏法」に関するメソッド(方法)で、「心と身体の緊張」を大きく改善するのにとても効果的なものです。

## ●お問い合わせ／お申し込み

### 銀座山野楽器 たまプラーザテラス店 楽器売場

〒225-8535 横浜市青葉区美しが丘1-1-2 たまプラーザテラス ゲートプラザ2F

Tel. 045-905-0850



きりとり線



バジル・クリツァー

バジル先生の  
ココロとカラダの相談室  
～もっと楽しくて、  
もっとハッピーな音楽生活を～

お名前： \_\_\_\_\_ 学校名 / 所属団体名： \_\_\_\_\_

〒

ご住所： \_\_\_\_\_ TEL： \_\_\_\_\_

聴講生 (学生・一般)  個人アドバイスレッスン受講 (学生・一般) (楽器： \_\_\_\_\_)

## 参加申し込み書

※ご記入いただきましたお客さまの個人情報は、法令に基づき山野楽器が厳重に管理いたします。  
また、山野楽器が開催する各種イベント/セールなどに関する情報をご案内するために利用させていただく場合がございます。