

今すぐできる よくわかる アレクサンダー・テクニーク



講師：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！～

部活動や音楽活動での悩みを持つ皆さんのための相談室です。  
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！バジル先生が皆さんのお悩みを解決します！

● 日 時：2019年 1月 12日 (土) 14:00～16:00

● 会 場：島村楽器 名古屋パルコ店 店内スタジオ

● 受講料：一般：2,500円  
(各税抜)

シマムラミュージックメンバーシップカード会員：2,000円

《4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。  
(セミナー内での公開レッスンとなります。定員になり次第、締め切りとさせていただきます。)

## <使用教材>

『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 / 『実践編』■本体価格1,300円+税) [すべて学研プラス刊]

## ●お問い合わせ／お申し込み

### 島村楽器 名古屋パルコ店

〒460-0008 愛知県名古屋市中区栄3-29-1 名古屋パルコ東館 5F

Tel.052-264-8316 Fax.052-264-8544



上記QRコードからお申し込み  
頂けます。  
店頭・お電話・WEBからお申し込み  
可能です。

### 講師 バジル・クリツァー

1984年香港生まれ、京都市育ちのアメリカ人。2008年ドイツ・エッセン  
フォルクヴァング芸術大学卒業。ホルン奏者。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専門学校特別講師。アレクサンダー・  
テクニーク教師。日本吹奏楽普及協会東京支部理事。  
●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。

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～

## 参加申し込み書

お名前： \_\_\_\_\_ (一般・学生) 学校名 / 所属団体名： \_\_\_\_\_

〒

ご住所： \_\_\_\_\_ TEL： \_\_\_\_\_

一般  シマムラミュージックメンバーシップカード会員 【 個人アドバイスレッスン受講 (学生・一般) (楽器： \_\_\_\_\_)】

ご記入いただきましたお客様の個人情報は、このセミナーに関するご案内のみに使用させていただきます。