



講師：バジル・クリッツァー

今すぐできる よくわかる アレクサンダー・テクニーク

# 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HAPPY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 11月 16日（土） 13：00～15：00

● 受講料：〈公開レッスン受講〉 一般：4,667円 会員：4,000円  
（各税抜）  
 〈聴講のみ〉 一般：3,500円 会員：2,800円

《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。  
 （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。）

● 会 場：島村楽器 セレオ国分寺店 店内 M部屋

### <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 セレオ国分寺店

〒185-0021 東京都国分寺市南町3-20-3 セレオ国分寺8F

Tel.042-300-1320 FAX.042-300-1321

### 講師 バジル・クリッツァー

1984年香港生まれ、京都育ちのアメリカ人。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。  
 ●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っても効果的  
 なものです。

きりとり線

バジル・クリッツァー  
 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HAPPYな音楽生活を～

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

〒

ご住所： \_\_\_\_\_ TEL： \_\_\_\_\_

一般  会員 【  公開レッスン受講（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。

参加申し込み書