



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

講師：バジル・クリツァー

～実践！演奏がどんどん良くなる練習方法～

あがり、緊張といった演奏上での様々なメンタルの不安解消についてアドバイスします！
実際に「どんどん良くなる」傾向を自らの意思で促す練習方法を体感できます！

こんなことで
悩んでいませんか？

- タンギングがニガテ
- ドキドキしてうまくいかない
- 高い音がでない
- 失敗したらどうしようかと不安になる etc.

できないことがあっても大丈夫！うまくなるヒントをお伝えします！

●日 時：2016年11月27日(日)

※どちらの時間帯でも受講可能ですが、なるべく金管の方は第1部、木管の方は第2部をお受けください。

第1部 金管楽器 10:00~12:30

※途中休憩 15分

□受講料 クリニック受講者：4,000円
(各税込) 聴講者：1,000円

第2部 木管楽器 14:00~16:30

※途中休憩 15分

□受講料 クリニック受講者：4,000円
(各税込) 聴講者：1,000円

●会 場：あがたの森文化会館

※クリニック受講者は各部4名までとなります。
クリニック受講の方は必ず楽器をお持ちください。

※聴講者の方も、姿勢や吹き方等の確認ができますので、よろしければ
楽器をお持ちください。(クリニック中に音を出すことはできません。)

<使用教材> ※教材はなくても受講可能です。コダマ楽器に常備しておりますので、お求めの方は営業担当者にお申し付け下さい。

『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／メンタルガイド編／吹奏楽指導編／コンクール・本番編 ■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)

●お問い合わせ／お申し込み

株式会社 **コダマ楽器** 〒390-0811 松本市中央 3-7-28
Tel.0263-33-2688 Fax.0263-33-5201



講師 **バジル・クリツァー**

BodyChanceMusic所属アレクサンダー・テクニーク講師。香港生まれ京都市育ちのアメリカ人。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。これまで東京藝大、上海オーケストラアカデミー、大阪音大など各地の教育機関で教えている。●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っても効果的なものです。

きりとり線

2016年11月27日(日)バジル・クリツァー先生セミナー申込書

お名前： (一般・学生) 学校名/所属団体名：

〒

ご住所： TEL：

□第1部 クリニック受講(楽器：) □第2部 クリニック受講(楽器：)
□第1部 聴講(楽器：) □第2部 聴講(楽器：)

※ご記入頂いたお客様の個人情報はこのセミナーの控えとしてのみ利用させていただきます。