



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

# 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：2017年2月12日（日）14:00～17:00 ※途中休憩あり

● 会場：島村楽器 イオンモール筑紫野店 イベントホール

〒818-0042 筑紫野市立明寺 434-1 イオンモール筑紫野 3F TEL.092-918-1040

● 受講料：〈聴講のみ〉一般：2,700円／会員：2,160円  
(各税込)

〈聴講+レッスン受講(セミナー内での公開レッスンとなります)〉一般：3,780円／会員：3,240円

○公開レッスン受講者の定員は4名程度となります。ご希望の方は、ご自分の楽器を当日必ずお持ちください。

○レッスンを受けられない方も、姿勢や吹き方等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。)

＜使用教材＞ ※教材は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／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】

●お問い合わせ／お申し込み

## 島村楽器

久留米ゆめタウン店	0942-45-7440	アミュプラザ博多店	092-413-5415
イオンモール筑紫野店	092-918-1040	イオンモール福岡店	092-939-1670
福岡イムズ店	092-736-5610	ミュージックサロン福岡	092-741-0678

### 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。香港生まれ京都育ちのアメリカ人。エッセン・ FolkVanguard 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： \_\_\_\_\_ (学生・一般) 学校名 / 所属団体名： \_\_\_\_\_

〒

ご住所： \_\_\_\_\_ TEL： \_\_\_\_\_

一般  会員 【  聴講のみ  公開レッスン受講 (一般・会員) (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。