



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7月15日（土）14:00～17:00 ※途中休憩あり

● 会 場：松藤プラザ「えきまえ」いきいきひろば13号室

〒850-0057 長崎市大黒町3-1 交通会館3階 TEL.095-822-4101

● 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。
※セミナーお申し込み後の返金は致しかねます。ご了承ください。

＜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-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)

● お問い合わせ／お申し込み

島村楽器 長崎駅前店

〒850-0051 長崎県長崎市西坂町2-3 長崎駅前第一生命ビルディング1階

Tel.095-816-0280

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っても効果的
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 (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。