



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・テクニークセミナー

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セミナーです。
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！バジル先生が皆さまのお悩みを解決します！

● 日時：2017年11月23日（木・祝）14:00～16:00 ※途中休憩あり

● 会場：内藤楽器 本店 5F

● 受講料：レッスン受講生：3,000円／聴講生：1,000円（各税込）

《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。

○レッスンを受けられない方も、姿勢や吹き方など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。当日販売もしております。

『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 / 『実践編』 ■本体価格1,300円+税』 【すべて学研プラス刊】

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ても効果的なものです。

●お問い合わせ／お申し込み

内藤楽器株式会社

〒400-0031 甲府市丸の内1-17-7

Tel. 055-235-7110 Fax. 055-235-7130

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： _____ 学校名 / 所属団体名： _____

〒

ご住所： _____ TEL： _____

学生 一般 【 聴講のみ 個人アドバイスレッスン受講（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。