



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12月2日（土）13:00～16:00 ※途中休憩あり

● 会場：ライラホール（イオンモール高知3F オーパスクラブ内）

● 受講料：【レッスン受講】3,000円 ※OPUS CLUB レッスン生 500円引き  
(各税込) 【聴講のみ※】一般：2,000円 学生：1,500円

《6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。)

## <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]

## 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。

## ●お問合わせ／お申込み

♪お問合せ・お申込み先

**楽器堂**  
GAKKIDO CORPORATION.

■楽器堂オーパス本店 1F 管弦ピアノフロア 〒780-0047 高知市相模町17-21

TEL:088-824-1853 FAX:088-824-1854 <http://www.gakkido.jp>

### ■営業部

〒780-0047 高知市相模町17-21  
TEL:088-824-1840 FAX:088-824-1846

### ■楽器ショップ楽器堂 オーパス イオン高知店

〒780-0026 高知市秦南町1-4-8 イオンモール高知S.C.2F  
TEL:088-826-7633 FAX:088-826-8123

### ■楽器ショップ楽器堂 オーパス イオン高松店

〒761-8012 香川県高松市西本町1-1  
イオン高松ショッピングセンター 1F  
TEL:087-832-8016 FAX:087-832-8017

### ■オーパスクラブ

TEL:088-802-2555

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。