



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

～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：2018年6月30日(土) 10:00～13:00(開場9:45～)※途中休憩あり

●会 場：新発田市生涯学習センター 講堂
〒957-0053 新発田市中心町5-8-47 TEL.0254-26-7191

●受講料：聴講のみ：1,000円 レッスン受講：2,000円
(各税込)

《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。)

●お申込方法：下記の申込書に参加人数をご記入いただき、FAXにてお申し込みください。

※注意事項 ■「レッスン受講」希望者が多数の場合、人数調整をさせていただくことがあります。
あらかじめご了承ください。その際には、こちらからご連絡いたします。

■受講料は参加人数が確定しましたら、事前にご連絡の上、集金にうかがいます。

<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]

●お問い合わせ/お申し込み

わたじん楽器 新発田店

〒957-0016 新発田市豊町2-4-16

Tel.0254-23-5975 Fax.0254-26-0157

講師 バジル・クリツァー

1984年香港生まれ、京都育ちのアメリカ人。
2008年ドイツ・エッセンフォルクヴァング芸術大学卒業。
ホルン奏者。沖縄県立芸術大学非常勤講師。
アレクサンダー・テクニーク教師。日本吹奏楽普及協会東京支部理事。
●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
～実践!演奏が
どんどん良くなる練習方法～

参加申し込み書

Fax.0254-26-0157

学校名： _____ 顧問名： _____ 先生 _____

聴講のみ _____ 名

レッスン受講 _____ ・氏名 _____ ・学年 _____ ・パート _____

(希望) _____ ・氏名 _____ ・学年 _____ ・パート _____

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。