



講師：バジル・クリッツァー

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HAPPY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：2019年 12月 15日（日） 15：00～17：00

● 受講料：〈公開レッスン受講〉 一般：3,850円 会員：3,080円  
(各税込)

〈聴講のみ〉 一般：2,750円 会員：2,200円

《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。  
(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。)

● 会 場：島村楽器 郡山アティ店 Aスタジオ

＜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]/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

## 島村楽器株式会社 郡山アティ店

〒963-8002 郡山市駅前1-16-7 アティ郡山 6F

Tel.024-926-6133 Fax.024-921-5510

### 講師 バジル・クリッツァー

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。尚美ミュージックカレッジ専門学校特別講師。アレクサンダー・  
テクニーク教師。

●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・クリッツァー

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HAPPYな音楽生活を～

お名前： \_\_\_\_\_ (一般・学生) 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： \_\_\_\_\_) 】

参加申し込み書

※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。