



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？

- タングングがニガテ
- 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： 2017 年 9 月 23 日 (土)

第 1 部 木管楽器 11:00~13:00

(開場 10:30) ※途中休憩 15 分

□ 受講料 (税込)

〈聴講のみ〉一般：2,000円 / 学生(大学生まで)：1,500円

〈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：3,000円 / 学生(大学生まで)：2,500円

第 2 部 金管楽器 14:30~16:30

(開場 14:00) ※途中休憩 15 分

□ 受講料 (税込)

〈聴講のみ〉一般：2,000円 / 学生(大学生まで)：1,500円

〈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：3,000円 / 学生(大学生まで)：2,500円

《各回 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：銀座山野楽器 仙台店 8F イベントスペース

＜使用教材＞ ※教材が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]

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…

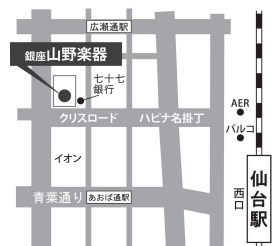
欧米のジュリアード音楽院など、有名な音楽学校では必ず教えられる「心と身体の演奏法」に関するメソッド(方法)で、「心と身体の緊張」を大きく改善するのにとても効果的なものです。

●お問い合わせ/お申し込み

銀座 山野楽器 仙台店 3F 楽譜フロア

〒980-0021 仙台市青葉区中央2-4-2 (営業時間 10:30~20:00)

Tel. 022-797-2079 Fax. 022-797-2086



仙台駅西口徒歩 6 分

きりとり線

お名前： (一般・学生) 学校名 / 所属団体名：

〒

ご住所： TEL：

第 1 部 第 2 部 【 聴講のみ (一般・学生) 個人アドバイスレッスン受講 (一般・学生) (楽器：

)]

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

※ご記入いただきましたお客さまの個人情報は、法令に基づき山野楽器が厳重に管理いたします。

また、山野楽器が開催する各種イベント/セールなどに関する情報をご案内するために利用させていただく場合がございます。