

くらち かえ  
倉知 可英 プロフィール

6歳から奥田敏子にモダンダンスの指導を受ける。石井みどり、折田克子、倉知外子に師事。98年、愛知県新進芸術家海外留学等補助事業の助成を受け、ジャン=クロード・ガロッタ主宰グルノーブル国立振付センターで2年間研修し、その後同カンパニーのメンバーとして在籍する。2006年に帰国後は、他のジャンルのアーティストとのコラボレーションや、小中学校でのワークショップなどの活動を意欲的に行っている。名古屋で唯一のジャイロトニック&ジャイロキネシストレーナーとして活動する傍ら、ダンサー・振付家としても国内外で活動している。



**ジャイロキネシス・プレゼンテーション**

名古屋では受講するチャンスが少ないジャイロキネシスを紹介する講座です。

**ジャイロキネシスって？**

ヨガ、太極拳、気功、バレエ、水泳をベースにした、円やらせんを描くような曲線的な動きと呼吸のパターンを組み合わせています。

背骨が本来持つ様々な方向性（丸める、反る、横へ曲げる、ねじる等）を合わせ持った動きを通して筋肉や関節を調整しバランスを整えると同時に血流を促し内臓まで活性化させる事を目指します。それらの動きとリズムカルな呼吸とをなめらかに繰り返す事によって身体自身（筋肉、関節）がその質の良い動かし方を学習、記憶し、結果的に姿勢改善や肩こり/腰痛の軽減につなげる事が期待できます。

**ダンスワークショップ**

ダンス未経験者で身体表現に興味のある方

氏名 ふりがな	年齢	男 ・ 女
<b>受講講座</b> （希望の講座を○で囲んでください。） ジャイロ 9日（金）17：30～      16日（金）17：30～ ダンス 9日（金）19：00～      16日（金）19：00～ （ジャイロは、バスタオルかヨガマット持参。2講座とも動きやすい服装でご参加ください。）		
住所 〒      ー		
電話番号	メールアドレス	

申込先・お問い合わせ      TEL      052-745-6235  
 （千種文化小劇場）      FAX      052-745-6236

な か  
身体からきれいに!!

講師 倉知 可英による

ジャイロキネシス・プレゼンテーション  
& ダンス ワークショップ

開 講 日

2011年 9月 9日(金)・16日(金)

開 講 時 間 (各日とも)

ジャイロキネシス・プレゼンテーション

17:30~18:30

ダンスワークショップ

19:00~20:30

定 員・受講料 (2講座とも)

各回 20名 ・ 1回 1,000円 (1回のみ受講も可)

会 場

千種文化小劇場 (ちくさ座)

名古屋市千種区千種3-6-10 電話 052-745-6235

※地下鉄桜通線「吹上」下車、⑦番出口より北へ徒歩3分

申込方法

裏面の申込用紙にご記入いただきFAXでお送りください。

電話での受付も致します。