

菜の花コミュニティルーム

New
Class

ゆるらムーヴ 体験会

自分で動いて体感する、気づきと解放&リラクゼーション

4月22日(水) 15:00~17:00 (無料)

5月27日(水) 15:00~17:00

参加費: 1回 1500円

~ヨガでも気功でもない、カリフォルニア生まれの新しい形の心身のメンテナンス~



講師: 淵上 久美瑛
(ふちがみ くみの)
米国ローゼン・メソッド認定
ムーヴメント・ティーチャー

会場: 菜の花コミュニティルーム
集会室1

中郡二宮町百合が丘3-6
二宮なのはなハイツ1号棟 (駐車場あり)

JR二宮駅からバスで14分
(二35バス 北1号前下車・徒歩1分)
または(秦60, 秦91, 二34バス 団地中央下車
・徒歩5分)

<プロフィール>

1994年、渡米。NYで演劇・ダンスを学ぶ。
種々の舞台やフェスティバルなどに参加
2006年、サンフランシスコC.I.I.Sで
ドラマセラピーを学ぶ。
2011年、カリフォルニアでローゼンメソッド
・ムーヴメント・インストラクターの
資格取得後、2012年に帰国。



ゆるらムーヴ湘南

紹介動画 <https://youtu.be/Ut-NIAL1dDM>
Instagram @cumin.kf
ホームページ <https://rosenmove.jp>



ご予約・お問い合わせ
090-1106-7587

kf.indigoleaf@gmail.com



☆エクササイズマットまたはバスタオルなど床に敷くもの、水分補給用の飲料水をお持ちください。