

菜の花コミュニティルーム

ゆるらムーヴ

踊る瞑想

湘南クラス

動く内観

自分で動いて体感する、気づきと解放&リラクゼーション

9月23日(水) 15:00~17:00
11月11日(水) 15:30~17:30

モンレー水族館のクラゲたち
(photo by Kumino)

参加費: 1回 1500円 (回数券あり)

～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。