

# Bones For Life®

## ボーンズフォライフ ルーシー・アロン先生セミナー広島

この度、下記日程でボーンフォアライフ・イントロダクションセミナーを実施することとなりました。

今回のセミナーは、ボーンズフォライフ創始者・フェルデンクライス・アシスタントトレーナーのルーシー・アロン博士によって指導を頂きます。このメソッドは特に高齢者をターゲットとしています。超高齢社会を見据え、私たちの将来のため明日を担うメソッドであることは間違いありません。創始者であるルーシー先生から手ほどきを受けるチャンスです。是非、ご参加をご検討ください。

**開催日程： 2010年 3月7日(日) 13:30~18:30**

**内 容：** ボーンズフォライフの概要・効果とプログラミング

**受講料：** 2月28日までにご入金の方： 16,800円(税込)

3月以降ご入金の方： 17,350円(税込)

**講師：** ルーシー・アロン先生 (イスラエル在住) 通訳あり



ルーシー・アロンは1972年にモーシェ・フェルデンクライス博士が合衆国に渡る時に付き従った最初のプラクティショナーです。Mindful Spontaneity (1970) という本を North Atlantic Books から出版し、その中で彼女のワークの考え方を発表しました。この本は5ヶ国語に翻訳され、イタリアのユング協会によって自然健康部門で年間最優秀賞を与えられました。

Bones For Life のプログラムで、彼女は フェルデンクライス・メソッドの温室状態で行うソマティックな学習方法を、現実的な直立姿勢のダイナミックな動きに応用して、骨を強化することに必要な形にしました。

ルーシーがこの教え方にもたらした特質の一つは、複雑な動きのパターンを解読し、その解決策を作り出す彼女の能力です。彼女は生徒に明確な言葉の説明を提供します。そしてそのことによって生徒は個人的成功の感覚をいだいて、独力でワークをマスターする力を与えられるのです。

## ポーンズフォアライフとは…気づき”を高める心と体のエクササイズ

- 1.体の動きの基礎訓練：骨の健康づくりに必要な「確かな身体感覚」を身につける。
- 2.バランス感覚の向上：座り方、立ち方、歩き方を学ぶことで、長時間無理のない姿勢でいられる「体の中心となる軸」を見つける。
- 3.骨の強度の促進：安全にからだに適度な負担をかけ、骨密度を増やす。
- 4.側湾症、骨粗しょう症、転倒、介護、寝たきりの予防とリハビリ



## 学んだ事をもとにした実際の場面での応用

普段運動しない人や身体に不具合がある人も、いろいろな方法で、

関節にストレスをかけず安全に、骨を形成するのに必要な抗重力体験ができます。

全身のしなやか動きと、身体の軸を体感し、ダイナミックに歩くことが血行を促進し、骨に栄養を与えます。

姿勢や歩き方が改善することで、自己イメージが変わり、自信が生まれ若返ります。

それはさらにQOLの向上となり、医療費の削減に貢献することも出来ます。

**会 場：** 広島県立総合体育館・小会議室（予定） 広島市中区基町4番1号



**持参していただくもの：**

動きやすい服装・床にしくマット・大きめのタオル（床に横になって動作を行います）

約7mの布 レンタル希望の方は申込書にご記入ください。

**お申込み方法:** 下記申込書をファックスかメールにて「フィットネスプロジェクトA」へ。  
実施日の**10日前まで**に、受講料を下記の口座にお振込ください。  
**備品準備のため早目のお手続きをお願いいたします。**  
Fax:082-511-6774 メール:[fitpro.a@oregano.ocn.ne.jp](mailto:fitpro.a@oregano.ocn.ne.jp)

**振込先:** (振込手数料は各自のご負担となります)

三井住友銀行 広島支店 普通 1367728 フィットネスプロジェクトエー  
広島銀行 本店 普通 2477454 フィットネスプロジェクトエー  
ゆうちょ銀行 15160-12994281 フィットネスプロジェクトエー  
他行から 店名五ー八 ゴイチハチ 店番 518 普通 1299428

☆入金された受講料に関して、原則返金はいたしかねますので、ご了承ください。

**お問い合わせ:** コースに関するお問い合わせは下記メールをご利用ください。

Tel:082-511-6773 (受付時間:平日10:00~17:00) メール:[fitpro.a@oregano.ocn.ne.jp](mailto:fitpro.a@oregano.ocn.ne.jp)

----- <キリトリ線> -----

ルーシー・アロン先生ボーンフォライフセミナー			
フリガナ		受講日	・3月7日(日) 13:30~
氏名			
住所	〒		
Tel		Fax	
E-mail (必須)			
勤務先・学校名			
布のレンタル	希望する ・ しない		

★連絡はメールにて行いますので、当社メールアドレスのドメイン指定をお願いします。

フィットネスプロジェクトA [Fitpro.a@oregano.ocn.ne.jp](mailto:Fitpro.a@oregano.ocn.ne.jp)

