

略して「ハト♡ムーブ」

2021/1/23

「ハートフル・ムーブメント」開講！！

トリプル・ハートでは現在、振付を模倣して動きを習得するダンスをレッスンに組み込んでおりますが、新たな試みとして制限なく自由に身体を動かす即興的なダンスのプログラムを実施致します。言葉ではなく身体でコミュニケーションをすることができるダンスの良さ・面白さを味わいながら、自分を解放する時間を一緒に楽しんでみませんか？



【レッスン内容予定】

音楽のリズムや身体から出る音にのりながら、テーマに沿って自由に即興的に身体を動かしていきます。何かになりきったり、自分の気持ちを動きで表現したりすることで心身がリフレッシュされ、新しい自分に出会う時間となります。プログラムを通して、自分や相手と向き合い、思考力・判断力・表現力や状況に合わせて臨機応変に対応できる力をつけられるようにしていきます。

- 場所：トリプル・ハート（東京都中央区新富 2-2-14 2階）
- 日時：
- 当日の持ち物・服装：
水筒・タオルを持って、動きやすい服装（ジャージなど）でお越しください。
- 参加費：

【指導者からの一言】

ムーブメントを通じて正解のない答えを探しながら、自分の心身と向き合うことで悩みや不安を軽減し、純粋に身体を動かすことの楽しさを感じられる時間をつくっていきます！

【お問合せ先】

セブン・ハート（東京都中央区新富 2-2-14 2階トリプル・ハート内）

TEL：03-6222-9822

担当者：梶原、竹田

E-Mail：hello@triple-heart.jp

