

HIBIKUS YOKOHAMA

金子竜太郎

動きと響きで心と身体を整える

太鼓セット打ち 連続ワークショップ

12月24日(日)

16時30分～18時30分

7,000円

※ヒビカスクラス会員以外の方は 7,500円 となります



今までと違う生活で知らずにストレスや体に負担が来てませんか？
世界6大陸42ヵ国でのツアーを通して培われた技術とセルフケア術で

太鼓を楽しみながら、心も身体も元気になる

太鼓を楽しみながら動きと響きで心身のバランスを整えていきます。技術習得はもちろん、呼吸を整え、リラックスして太鼓に向き合う時間はいわば「太鼓マインドフルネス」！太鼓芸能集団「鼓童」のトッププレーヤーとして世界6大陸42ヵ国をツアー。世界各地の武術やヒーリングの叡智を探求し、常に緊張を強いられる3,000回以上のステージ経験で積み上げた“ゆるみ”の実践に裏打ちされた打法とセルフケア術が学べます。

※ こんな方にオススメです！

- ・最近どうも生活リズムが整わない
- ・本番に弱い
- ・技術を深く探求したい

《ワークショップ内容》

- ・カラダの安定度を高めるストレッチ
- ・ゆるみ具合の変化をチェック
- ・ゆるみとパワーを両立させるワーク
- ・”ゆるみ力”で太鼓を打つ



— お問い合わせ先 —

ヒビカス横浜 TEL: 045-242-5656

メールアドレス: yokohama@hibikus.com