

ロルフィングとは…

1950年代にアメリカで生まれた筋膜と重力と動きの習慣の関係性に働きかけるボディワーク。

実際に触れていくことで動きにくくなっている筋膜を促しながら、そこをまた硬くしてしまわないように動きの癖へのアプローチもしていきます。

「良い姿勢」、「良い歩き方」、「良い呼吸」を“教える”わけではなく、その人にとっての重力下での楽な姿勢や歩き方を“本人が実感していくこと”で結果として「良い姿勢」、「良い歩き方」、「良い呼吸」につながることをゴールです。

★ ロルフィングプライベートセッション ★

6名限定

at Studio Inner Wave

12月17日 土曜

12月19日 月曜

① 14:30～16:00

④ 10:00～11:30

② 16:10～17:40

⑤ 11:40～13:10

③ 17:50～19:20

⑥ 13:20～14:50

1セッション 90分 17,000円

studioinnerwave@gmail 宛に件名『ロルフィングプライベート』と

記入しご希望の日時をお知らせ下さい。

受講料は、当日受付にてお支払いください。

小鹿有紀プロフィール



幼少期からダンスを始め、高校卒業後渡米。コロラド大学ボルダー校ダンス学部に入學し、在學時から全米大会でベストパフォーマーにノミネート、ケネディーセンターにて自己振付ソロ作品を発表するなど活躍する。

大學卒業後、身体の使い方が原因で肩こりや腰痛を持ちながら試行錯誤するなかロルフィングと出会い、2005年にロルフィングの資格を取得。

2006年にはロルフムーブメント界の第一人者であるフランス人ロルファーHubert Godard に師事し、ブラジルにてロルフムーブメントの資格を取得する。

その後ピラティスの資格を取得し、日本で初めてピラティスフル認定課程を修了したアドバンスト・ロルファーとして多くのクライアントをもつ。

また動きを得意とする数少ないロルファーであり、ムーブメントと知覚を多用したロルフィングワークに定評がある。