

# センタードライディング セミナー開催のご案内



今年もアメリカよりペギー・ブラウン女史をお招きしてのセミナー開催のご案内です。

センタードライディングとは、アメリカで故サリー・スウィフト女史が自身の体験の中から長い年月をかけて築きあげた精神的と身体的なイメージをベースにした、すべてのライダーに提案したい乗馬へのアプローチです。ライダーの内面の自覚によるセンター(体の中心)からのアプローチと、ライダーと馬との一体化したバランスへのアプローチ方法です。単なる乗り方だけを教えるものではありません。また馬にとっては、ライダーと調和し、ストレスや痛みを増幅させることもなく、楽しく自由に動く事が出来、運動を効果的なものにします。

世界的にベストセラーとなったこの本を、読んだけれどどこか理解しにくい方、馬に乗らない時間に自分の身体を磨く練習方法を知りたい方、正式に認定を受けたセンタードライディングのインストラクターからのレッスンかクリニックを受けることが、一番自分と自分の馬のニーズに合ったお勧めの体験を得られます。

これを機会に、4つの基本である「センタリング」(自分のセンターを探す)、「呼吸」(人馬一体に呼吸法)、「ソフトアイ」(視野を広げてリラックス)、「ブロック積み」(体全体のバランス)について学びませんか？

◆四街道グリーンヒル乗馬クラブ会場◆ TEL: 043-421-3161

10月20日(土) or 21日(日)

グループセミナー(レクチャー付): 09:00~16:30

受講費 ¥16,000(ランチ込/1日)+ 借馬料 ¥5,000(1鞍)

聴講費 ¥6,000(ランチ込み/1日)

10月20日(土)

グラウンドワークセミナー: 18:00~19:30

受講費 ¥7,000(四街道文化センター TEL:043-423-1618)

10月22日(月)~25日(木)(内容は日によって変わります)

CRインストラクター対象 アップデイトクリニック: 09:00~17:00

見学講習 ¥6,000(ランチ込/1日)\*希望日をご指定ください。

生徒役ライダー ¥12,000(ランチ込/1日)+ 借馬料 ¥5,000/1鞍

◆横浜乗馬倶楽部会場◆

10月26日(金) or 27日(土):

グループセミナー(レクチャー付): 09:00~18:00

受講費 ¥22,000(借馬料・ランチ込/1日)、聴講 ¥6,000(ランチ込み/1日)

10月27日(土):

グラウンドワークセミナー: 18:30~20:00

受講費 ¥7,000(神奈川県立スポーツ会館 倶楽部から徒歩で移動可能)



講師;ペギー ブラウン女史

米国 CR 協会認定

主催: 日本センタードライディング協会

お問合せ: 大豆生田 真弓(おおまめうだ まゆみ)

Email: cr.2009japan@docomo.ne.jp

TEL: 080-8474-6875

## 2012 年 センタードライディングセミナー 受講申込書

FAX 送信先: 043-421-3163

Email 送信先: centeredridingjapan@hotmail.co.jp

フリガナ

お名前 \_\_\_\_\_ お電話番号 \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_

ご住所 〒 \_\_\_\_\_

受講を希望するセミナーに○をして下さい

下記価格は借馬料込の場合の価格です

10 月		四街道グリーンヒル乗馬クラブ会場			
①	20 日(土)	グループセミナー (レクチャー・ランチ付)	受講 @16,000	聴講 @6,000	
②	21 日(日)	グループセミナー (レクチャー・ランチ付)	受講 @16,000	聴講 @6,000	
③	20 日(土)	夜: グランドワーク (四街道文化センター)	受講 @7,000		
④	22 日(月)	CR インストラクター対象 アップデートクリニック	見学 @6,000	生徒役 @12,000	
⑤	23 日(火)		見学 @6,000	生徒役 @12,000	
⑥	24 日(水)		見学 @6,000	生徒役 @12,000	
⑦	25 日(木)		見学 @6,000	生徒役 @12,000	
10 月		横浜乗馬倶楽部会場			
⑧	26 日(金)	グループセミナー (レクチャー・ランチ付)	受講 @22,000	聴講 @6,000	
⑨	27 日(土)	グループセミナー (レクチャー・ランチ付)	受講 @22,000	聴講 @6,000	
⑩	27 日(土)	夜: グランドワーク (神奈川県立スポーツ会館)	受講 @7,000		

騎乗レベルを教えてください (複数回答可) なるべく似たレベルの方同士でグループ分けいたします

- ・一人で軽速歩が出来る      ・一人で駆歩が出来る      ・競技会に出ている (レベル: \_\_\_\_\_)
- ・指導 / 調教もしている      ・普段からセンタードライディングを活用して騎乗している
- ・昨年も受講(騎乗)した      ・受講(騎乗)するのが ( \_\_\_\_\_ ) 回目である      ・その他

過去のセンタードライディングのクリニック、セミナーなどの受講/聴講経験があれば教えてください

ご質問、ご希望があればお書き下さい

※ 受講料は、当日会場にて現金で お支払いくださいませ  
 ★ 予約受付については、後日、確認と確定のご連絡を差し上げます  
 申込用紙は おひとり様 1 枚をお使いくださいませ