

小澤式 アートヨガ・ほぐしあそび講習

絶対にムリをせず、自分に合わせて簡単に楽しく、心と体がほぐれていくのが、小澤式「アートヨガ」。自分の体が緊張しているのかリラックスできているのか、自分に一番ちょうどよい刺激が何なのか、正しい呼吸とほぐし方ができているか、姿勢にムリや歪みがないか、など、自分ではなかなか分かりにくいもの。アートヨガの基本メソッドを行い、自分の体と向きあうことで、心と体のバランスを自分で変えることができることを、ぜひ体感してください。首・肩の凝りや腰痛、冷え性、便秘、風邪など、体の調子の整え方についても教わります。

小澤式キッズヨガ「ほぐし遊び」は、子ども達が楽しく歌って遊びながら、正しくヨガを取り入れられるよう、新沢としひこさんとのタッグで生まれた名作！子ども達の集中力を高め、しなやかで丈夫な体づくりに役立ちます。実際に体を動かしながら、じっくり教わる1日講習です。子どもの保育や教育にかかわる方だけでなく、高齢者のレクリエーションなどにも活用いただけます。

7月8日(日) 10:00～16:30

(受付 9:15～)

● 講師：小澤直子さん・小澤るしやさん
(アートヨガ・ムーブ)

* 場所：京都府立総合社会福祉会館 ハートピア京都
3F 大会議室

* 参加費：6,000円 (会員 5,500円)

* 定員：70名 (対象は大人のみ)

10:00～12:00	「アートヨガ基本メソッド・自分の体を見つめよう」
(昼食・休憩)	
13:30～16:00	「キッズヨガ・ほぐしあそび・賢い体のうごかし方」
16:00～16:30	Q&A・書籍販売

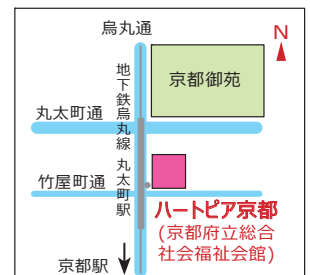


従来のヨガとはまったく一線を画し、明晰な頭脳、しなやかな心と体を作るオリジナルの「アートヨガ」を体系化。子どもの体にも高い関心を持ち、遊びながら実践できる子どものためのキッズヨガ「ほぐしあそび」を構築。保育や子どもの教育にかかわる方への講習会や公開講座、各地の保育園や幼稚園での公開保育も行っている。

2004～2007年NHK教育テレビ「からだであそぼ」の中、「ほぐしあそび」コーナーの指導監修、BS日テレ「それいけ！アンパンマンくらぶ」の「ほぐしあそび」コーナーにレギュラー出演。音楽業界誌や保育誌などでの連載実績も多数。

* 活動内容や著書等 <http://ozawanaoko.com>

- 素足になれる動きやすい服装でご参加下さい。
- ヨガマットか厚手のバスタオルを持参下さい。
- 体を冷やさぬよう、上着などを持参下さい。
- 女性の方は更衣室(会議室)を設けます。
- 昼休憩時、女性の方は更衣室内での飲食が可能です。
- 周辺に飲食店やコンビニ等あります。天気がよければ京都御苑内の芝生もおすすです。



京都市営地下鉄烏丸線「丸太町」駅下車、南改札5番出口より(地下鉄連絡通路にて連絡)

● 主催：キッズいわき・ぱふ (担当：堤)

TEL:0774-24-4321 FAX:0774-24-4480 お電話またはFAXにてお申し込み下さい。

お名前 (代表者名)	連絡先 TEL	通信欄
団体様名	ぱふ会員 (No.)・団体会員	
複数名ご参加の場合、 氏名を追記下さい→		
		合計 名