

自分のからだどむきあって、心もからだも楽しいほぐしあそび

小澤直子氏 アートヨガ・ほぐしあそび講習 2010 in 宇治

大人対象の講習会です。
保育士・幼稚園などの先生方でなくても、ご参加いただけます。

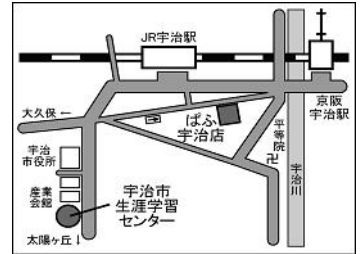
「絶対にムリをせず」、「自分に合わせて簡単に楽しく、心と体がほぐれていく」のが、小澤直子さんのアートヨガ。講習では、小澤直子さん・るしやさん親子から、参加者個々に合わせた丁寧な指導を受けることができます。宇治では2年ぶりの、大人向けの1日じっくり講習です。

自分の体が緊張しているのかり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のか、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、自分の体とむきあうことで、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。

アートヨガを子ども向けに、遊ぶ感覚で楽しくアレンジしたものが「ほぐしあそび」。絵本「からだであそぼう」や、「アートヨガ・ほぐしあそびソング」で紹介されている、子どもたちと一緒に楽しく「ほぐしあそび」をする方法についても学びます。子どもの保育や教育にかかわる方や高齢者のレクリエーションにも、すぐにご活用いただけます。

●講師： 小澤直子氏(アートヨガ・ムーヴ主宰)・小澤るしや氏

小澤直子氏アートヨガHP：<http://www.ozawanaoko.com/>
保育・幼児教育雑誌、河合楽器の季刊誌にて連載中



●日時： 8月22日(日) 10:00-16:30 (受付9:15-)

●会場： 宇治市生涯学習センター・第1ホール ※定員70名

●参加費： 1日通し参加=6000円 (ばふ会員・団体会員:5500円)
午前の部のみ参加=3500円 (ばふ会員・団体会員:3000円)

※ばふ会員様サービス券使用可 ※午後部のみの参加は不可

※対象は大人のみ。お子さんは入室いただけません。託児もありません。 ※向かいにコンビニとスーパーがあります。

10:00 「アートヨガ基本メソッド・自分の体を見つめよう」

呼吸と姿勢の整え方、体のほぐし方のポイントといった、

12:00 アートヨガの基本メソッドを実際に行います。自分のからだどむきあい、心と脳と体との不思議な関係を実感します。

しなやかな心と体づくりのヒントを学びましょう。

(昼休憩)

13:30 「ほぐしあそび・賢い体のうごかし方」

子どもの体の見方や、「ほぐしあそび」の取り入れ方を詳しく学びます。

16:30 遊びの中での心と体のほぐし方、足腰の鍛え方など、ご家庭や保育・教育などの現場で役立つことがいっぱいです。

※素足になれる動きやすい服装で。

(会場に更衣場所(会議室)あります。)

※ヨガマットか厚手のバスタオルを持参下さい。

※体を冷やさぬよう会場内の冷房を控えます。

※昼食は軽めに済ませてください。

※会議室内とロビーにて昼食は可能です。

※自分の体を知るアートヨガ基本メソッドを行なった上でほぐしあそびを学んでいただきたいため、午後部のみの参加は受け付けておりません。

・お問合せ・お申し込みは、
キッズいわき・ばふ宇治店 へ

TEL: 0774-24-4321
FAX: 0774-24-4480



子どもとからだを勉強する からだであそぼう「あし」「て」「かた」
(小澤直子著、アートヨガ・ムーヴ) (小澤直子・文、小澤るしや・え)
¥1,800 ポプラ社 ¥1,260

DVD「小澤直子のアートヨガ基本メソッド」
学研 ¥2,940

ヨガであそぼう!
すずき出版 ¥1,785

こどもヨガソングCD
(小澤直子&新沢としひこ共著) (小澤直子&新沢としひこ)
TDKコア ¥2,520

『キッズいわき・ばふ アートヨガ講習 in 宇治 2010』

お申し込み書 (ご記入の上FAX下さい)

お名前: (代表者名)	連絡先TEL:	一日通し参加 ・ 午前の部のみ
団体様名:	ばふ会員(No.) ・ 団体会員	
※複数名ご参加の場合、 右にご記入下さい→		
合計:	名	