



同じ一つの森の中 ママはリラックスして深呼吸 子どもは森の遊び場へ♪



親子で森ヨガ♪

5月27日(土)

10-12:00

大人 1,000円

子ども 600円

(3歳未満無料)



ふだん子育てをしていると、ゆっくり自分をみつめる時間は取りづらいもの。お出かけするならば子どもに楽しい思いを、という自分のことは後回しになりがちですよね。

そこで、「親子で森ヨガ」では、お母さんもお子さんもお満足の時間をお届けします！

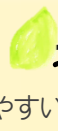
お母さんがヨガをしている間、子ども達が森の遊び場で遊ぶのをスタッフが見守ります。大きなお母さんはママと一緒にヨガをしてももちろんOK！

ヨガとは、難しいポーズをきめていくのではなく、自分の今の体と心のありのままに目を向けていくこと。子どもの自然体も受け止めながら、ヨガをしても遊んでもいい、そんなゆるやかな場になります。

パパやジジババの参加も大歓迎！ぜひ一緒に特別な森の時間を過ごしましょう♪



定員 親子10組



場所 大房岬自然公園 (公共駐車場集合)

持ちもの

動きやすい服装、敷き物(ヨガマット、布、バスタオル、ピクニックシートなど、寝転がれるもの)、フェイスタオル(体の固い方のサポートに)、飲み物

講師紹介

渡邊涼子さん ヨガ歴20年、指導歴10年の鋸南・南房総エリアで活動中の現役ママ。

「ヨガとは、年代性別暮らし方を問わず、人が毎日をより幸せに(心地よく)生きるための知恵だと考えています。難しく考えず、無理なく楽しく気持ち良く、まずは深呼吸から始めてみましょう!」

木更津アートスタジオ指導者養成講座修了/The Theory & Practice of Yin Yoga (Yoga in Asia)修了/シニアヨガ講師養成講座(Studio+Lotus8)修了/CHAIR YOGA TEACHER TRAINING(yogabijja)修了/介護予防指導士(日本介護予防協会会員)

【発行元】大房岬ビジターセンター (指定管理者):NPO 法人千葉自然学校

〒299-2404 南房総市富浦町多田良 1212-29 TEL:0470-33-4551 (お申込先)

メール:park_taibusa@chiba-ns.net HP:http://taibusa-misaki.jp/