

誰でも参加できる**親子ヨガ**と**チャンティング**特別クラス
&

特別なお子さんのためのヨガセラピー講習会

2014年7月21日(月・祝) @ M YOGA 金沢



10:00-10:40 親子ヨガ

- 対象：2歳くらいから小学生のお子さんの親子8組まで。大人だけの参加も可能です。
- 参加費：親子1500円、大人1000円

お子さん向けにヨガのポーズや呼吸法を取り入れながら、楽しく身体を動かし、気持ちよく呼吸を感じるクラスです。セラピー的な要素を取り入れ、お子さんの心と身体を優しくいたわるようなクラス構成です。是非、親御さんも一緒に御体感ください。キッズヨガに興味のある方の参加も大歓迎です。特別なサポートが必要なお子さんもお参加できますので、予約時にその旨お伝えください。

11:00-12:00 チャンティング

- 対象：赤ちゃん～大人まで誰でも、
- 参加費：大人1000円、子ども500円

インド古代の言葉、サンスクリット語のマントラを、気持ちよく声に出すクラスです。小さいお子さんから大人まで、どなたでもご参加頂けます。「言葉がわからない」「チャンティングは初めて」「歌は苦手・・・」など、心配いりません。みんなで気持ちよくマントラを唱えて、音の響きを感じてみましょう。

全クラスの参加費の一部を被災地の障がい者支援を行っているNPO法人「ゆめ風基金」に寄付させていただきます。

13:00-17:00 特別なお子さんのためのヨガセラピー講習会

- 対象：特別な子供さんに接する方々(介護関係者・教育関係者・医療関係者・特別な子供さんをお持ちの親御さん、ヨガインストラクター、そのような子供さんのケアに関心がある方) ヨガの経験の有無は問いません。注) 基本的には子供さんはご参加頂けません。
- 参加費：6000円、療育手帳お持ちの方4000円

個性的な子供さんや発達がのんびりの子供さんを対象としたヨガ療法について学ぶ講習会です。

- ★「障害児」と「特別なサポートが必要な子供」について
- ★ヨガを通して子供と接すること
- ★セッションを始める前に
- ★セッションの構成

- ①呼吸法、チャンティング(発声)
- ②アーサナ、ヨガのポーズ
- ③クリヤ(クレンジング、浄化)
- ④リラクゼーション
- ⑤それぞれのお子さんのニーズに応じたアプローチ
- ⑥グループセッションについて
- ⑦学校や施設でのヨガの導入など

- 講師：大滝 涼子(プロフィールはM YOGA HP <http://kanazawa-yoga.com> をご覧ください。)
- 会場：M YOGA 金沢(金沢市駅西本町3丁目16-33)
- 予約・お問合せ：info@kanazawa-yoga.com 又は076-223-2348 M YOGA 小谷(こだに)