



## 親子ヨガ教室

保育園にて、一昨年大好評だった「親子ヨガ教室」を開催いたします。

毎日の生活に全力投球のお父さん・お母さんを対象に、お子様と一緒にゆったりヨガを楽しんでみませんか？「ヨガには興味があるけれど、体がカチカチで恥ずかしい」「子どもと参加なんて無理だな～」など不安を感じられなくても大丈夫です。

“**フロのヨガ講師**”と保育園ならではの“保育士”がお手伝いを致しますので、どなたでも安心してご参加いただけます。

当日は**0～1歳児**と**2～5歳児**に分かれ、**親子でお子様の年齢に合わせたヨガ体験**を行います。親子の時間もありますが、お1人の時間をメインに行います。

### 内容：親子ヨガ

対象：①0～1歳児の親子 ②2歳～未就学児の親子

日時：8月5日(土) 10月14(土) 12月23日(土)

①9:00～10:00 (9:30～10:30) ②11:00～12:00

申し込み方法：下記問い合わせ先にご連絡下さい。

講師：今井 瞳 先生



#### 講師プロフィール

20代は舞台活動に全精力を注ぐ。その頃同時に、潰瘍性大腸炎を患い入退院を繰り返す。2度の手術を行い大腸全摘して完治。30代結婚し、居住地を鎌倉へ。出産を機に舞台活動を休止し、介護職に就く。介護を通して笑うことの大切さ、自分で歩けることの大切さ、趣味をもつこと、学びつづけることの素晴らしさを感じる。40代に入り、もともとリフレッシュの一つであったヨガをある本との出会いをきっかけに深く学びたいと強く思いヨガインストラクターの資格を取得。呼吸に重きをおいた安全で優しいヨガで「心と体」「人と人」を繋ぐヨガを目指している。

#### メッセージ

ヨガって体が柔らかくないとできない？いいえ、そうではありません。大切なのは、ポーズが安定していること。呼吸がしやすいこと。そして「今」を感じること。安定させるためには土台が大事です。土台を作るためには、筋力やバランス、そしてちょっとした体の使い方。周りと比べる必要はないのです。あなたのペースで。少しずつ、あなたに必要な心と体に近付いていきましょう。私は寄り添い、一緒に歩きます。一見ツンとして見えるけれど実はすごく気さくな講師が、あなたとの出会いを楽しみにしています。お気軽にレッスンをお申込みくださいね♪

問い合わせ先：ピオーネ雑司が谷保育園

Address：東京都豊島区南池袋4-7-8

Tel：03-3980-1161

Mail：p\_zoushigaya@isto.or.jp

