

先生も子どもも一緒に！

## “生きる”を学ぶ キッズヨガ



子どもを取り巻く環境が激変する近年、子どもたちにもアンダーコントロールなどのセルフマネジメント力やストレスケアの教育が求められています。

小学生のためのキッズヨガでは、子どもの脳や身体の発達を考慮しながら、呼吸法、ヨガポーズ、マインドフルネス、ゲームなどを行います。

姿勢の改善や柔軟性の促進など身体的な能力向上につながるだけでなく、身体を通してセルフコンパッション（ありのままの自分を肯定する力）を育み、多様な他者と共存していく知恵を学びます。大人も子どもも忙しく緊張の多い現代、ほっとする時間を共に過ごしましょう。先生がたの研修にもどうぞご利用ください。

対象：年長児、小学1年生～6年生

時間：30～45分 **初回実施無料**

場所：東信地方の幼稚園、保育園、小学校、児童館など各施設に出張します。

講師：西川真木枝（保育士・米国公認クリパルヨガ教師・Yoga Ed. キッズヨガ講師）

090-1252-7700 [nishikaru.yoga@gmail.com](mailto:nishikaru.yoga@gmail.com)

NPO ながの健康サポートセンター子ども専門ヨガ部門「子どもたちへヨガを伝える会」会員

<https://yogawotutaeru.amebaownd.com/>