

子どもとおとなのキレイな姿勢づくりーキッズ・ヨガ指導法
おとなが子どもに伝えながら元気になれるヨガ技術



保育者と子どもの元気づくり まねまねヨガ

講座内容

「子どもたちへのこころとからだにいいこと」をヨガで行う技術を身につけながら、おとな自身が自分のこころとからだを癒す方法を学び、リフレッシュしていきます。

- 1 おとなが子どもに楽しく触れ合う技術と理論「なでなでヨガ」
～親子のスキンシップをはかるために～
- 2 おとなが子どもと共に元気になる技術と理論「まねまねヨガ」
～日常の保育で子どもの健康を増進するために～



日時・場所

●日時

平成26年2月2日(日) 14:30 ~ 16:30

●場所

沖縄女子短期大学記念館ホール(記念館4階)

お申込み

- 対象 ・子どもへのヨガを子どもの保育(福祉)教育・医療現場に導入したいという方
・子ども現場の仕事で疲れ気味の方
・スポーツ関係、ヨガ教師、一般家庭の「おとな」の方

●受講料 500円

●定員 20名【先着順】

●お申込み 本学教務課あて電話・FAX・E-mailのいずれかにて
にお申し込みください。
※お申込みの際は、お名前・ご連絡先をお伝えください。
※定員に達し次第締め切ります。

●申込み期間 平成26年1月14日(火)~1月24日(金)まで

●持ち物等 ・動きやすいゆるやかな服装・素足または五本指ソックス
・バスタオルなどの簡単な敷物

