Kcafe2017 vol.3

マインドフルネスヨガCafe

6月のKcafeは、こどもヨガプロジェクトWAPPY主宰の石田友美さんをお招きして、マインドフルネスヨガCafeを開催します。
最近話題のマインドフルネスヨガは、ちょっとした時間、スペースでできるヨガ。
呼吸に集中することで自律神経を整える効果が期待できます。
体が硬いから無理かも・・・なんて心配しなくて大丈夫！
初めての方でも簡単にできるものをチョイスするから安心してできますよ。
仕事トレなど、毎日ちょこっとできるリフレッシュの方法もご紹介。
家事に子育て、仕事に忙しい毎日の中で、ハートをみがく呼吸で心スッキリ、リフレッシュ！心と体が喜ぶ発見のひとときを一緒にすごしませんか。
子どもさんと一緒も大歓迎!! ぜひお越しください。お待ちしてます!!!

開催日 2017年6月6日(火)
時　間 13:00～15:00
参加費 500円

大山東集会所1階和室
（大山児童館併設）
東武東上線 大山駅北口より徒歩約5分

お問い合わせ
info@k-cafe-dialogue.net
気になることなどございましたら、
お気軽にご連絡ください。
090-3066-0775（山崎）
090-3509-3925（村松）

講師プロフィール

石田友美（ともっち）

笑顔＋輪＋和＋HAPPY＝WAPPY
笑顔とHAPPYを繋げていく活動を誰でもできるヨガを通して伝える活動を行っている。

こどもヨガプロジェクトWAPPY主宰
こどもヨガ研究家 ニコウタyoga主宰
インド中央政府認証 sVYASA
ヨーガ講師
書籍キッズヨーガページなどの監修
（フレーベル館 キンダーブック）

HP http://s-futaba.biz/wappy.html
ブログ http://s.ameblo.jp/wappy-friends/
FBページURL
http://www.facebook.com/kodomoyoga/

メッセージ

私は、産後赤ちゃんとの接し方がわかりませんでした。大好きだったヨガの時間も持てなく、落ち込む日々・・・・
産後うつ気味に!! ある時、子どもも自分も一緒に楽しい事を探そうと思いました！
ヨガをやったり、歌をうたったり、踊ったり、工作したり。とっても楽しい!! 今から思えば、これはキッズヨガだったんです。
子どもと遊ぶように！楽しみながらできるキッズヨガは最高のコミュニケーションツールです。
体と体のコミュニケーションは、身心を健康へと導いてくれます。
WAPPYのヨガは命を感じ、自らを大切にする事を伝えていくプログラムです。自らを大切にできるからこそ、安心してコミュニケーションをとれるようになります。WAPPYのヨガを通して健康で幸せな人生を歩んでいく事をお手伝いさせて頂けたら嬉しいな。と思います。

Kcafeとは？

目まぐるしく変わる今、世の中に目を向けると様々な課題があります。
中でも、子どもをとりまく環境は厳しさを増しているように映ります。
私たちは主婦の友だち同士で集まり、子どもたちのために大人としてできることは何かを考え、「未来への貢献プロジェクト」として平成27年10月にグループをスタートしました。様々な価値観を持つ人が集まり、家族や子育て、介護、政治まで、生活にまつわる様々なことを対話の種にして語り合いながら理解を深め、老いも若きも「仲良く助け合う」地域を未来世代に伝えたいと願いを持っています。隔月6日か16日、主婦目線から様々なテーマを取り上げ、勉強会やワークショップなどを開催予定です。お気軽にご参加くださることをお待ちしています。