

ママ&プレママの

身体感覚ヨーガ & マインドフルネス

@岩倉南児童館



身体感覚ヨーガ & マインドフルネス

関節のひとつひとつをほぐしデトックスする準備運動から、季節に応じたアーサナ、呼吸法をおこない、身体感覚が拓いてゆくヨーガを行います。心地よくゆるんだ後は、呼吸や全身を丁寧に感じたり、あくびを促す体操で、過去や未来へ向きがちな考えを止め、“いまここ”の状態です。深いリラクセスを体験しましょう。終わった後は、深い呼吸と心地よい感覚が全身で感じられるでしょう。肩こりや頭痛、腰痛等、身体の不調の緩和にも効果があります。ゆったりした動きが中心ですので、初めての方、身体がかたい方、運動が苦手な方も安心して、楽しみながらご参加いただけます。

スケジュール：第4木曜日 10:30~12:00 (開場は10:15~)

9月25日、10月23日、11月27日、12月11日、2026年1月22日、2月26日、3月12日 (12月6日にもクラスあり)
(内容) 関節ほぐし、季節に応じたアーサナ、呼吸法、あくび体操、マインドフルネス、シェアリング 等



参加費：500円/回

開催場所：岩倉南児童館 2Fスペース

その他：

- ・お子様も一緒にお越しいただけます (児童館スタッフの方々の見守りがあります)
- ・慢性疾患をお持ちの方や、ご不安なことがある方はお申込時にお知らせください。
- ・妊娠されている方は、妊娠16週以降ご参加いただけます。
- ・持ち物：動きやすい服 (着替えスペース有)、タオル、飲み物、(お持ちの方) 5本指ソックスか足袋



講師：依田真由美 (よだまゆみ)

ヨーガ講師、心理療法講師、マインドフルネスファシリテーター同志社大学嘱託講師
2003年より国内、インド、フランス、米国でヨーガやマインドフルネスを学びつつ
スタジオやお寺などでクラスを開催。2022年に子どもを授かったことがきっかけで
子ども向けのマインドフルネスや、プレママ・ママ向けのクラスを開催。

「見守りのある中でゆっくりとヨーガができる時間は、ママにとって最高のギフトだと思います。一緒に心地よい時間を過ごしましょう。ご参加お待ちしております」



お申込：岩倉南児童館 電話 ☎ 075-706-6100