

お元気ですか?ココロとカラダ

当法人では社会貢献の一環として、地域や様々な施設などにヨガインストラクターの派遣を行っております。まずはお気軽にご相談下さい。

キッズ・親子ヨガの効果



ココロとカラダのコミュニケーションを楽しんだり、心の絆を深めることができます。

親子ヨガは、親と子どもと一緒にヨガをすることにより、ココロとカラダのコミュニケーションを楽しんだり、心の絆を深めることができます。動物や自然の中にあるものを真似たポーズやストーリーなどでプログラムを進行します。想像力を引き出すようにしながら、集中力を養います。ペアで行うヨガは相手との安心感や信頼感を築くのに最適です。プログラムの全体の動きは子どもが中心に楽しめる内容になっていますが、大人も一緒に心から楽しんでいる姿を見せることで一体感が生まれます。その結果、大人はカラダの凝りや心の疲れを緩和されるなどの効果を感じられます。

NPO 法人日本ヨガ連盟認定ヨガインストラクターの出張指導をご活用下さい

【内容】開催場所、開催時間帯、所要時間など、ご依頼主様のご要望に応じてプログラムの構成をいたします。
ヨガマットがなくても可能です。
当日の準備品などは、担当する講師と事前に打ち合わせていただきます。
なお、人数によっては、アシスタントを追加する場合もあります。

【費用】講師料(課税対象)および講師交通費(実費)を請求させていただきます。講師料は参加人数、所要時間などにより講師料が決定いたしますがご依頼主様のご予算とご相談となります。なお、ご依頼主様都合によるご依頼取り消しはキャンセル料が発生いたしますのでご了承下さいませ。

【出張範囲】基本的には所属会員の在住県となりますが、近隣まで出張可能な場合がありますのでお気軽にご相談下さい。



【ご依頼例】
所要時間：60分
場所：幼稚園施設内ホール
人数：40組程度 費用：3万円
内容：親子行事として

NPO 法人日本ヨガ連盟はこんな団体です

「ココロ」と「カラダ」のバランスを整えることができるヨガなどを通じて、すべての人に対し、病気の予防や体質改善など健康になるお手伝いと、ヨガの健全な普及を目指し、指導者の育成を行い、社会福祉に貢献する活動をしています。

活動目的

日本ヨガ連盟は、ヨガ等を通じて幼児から高齢者など幅広い階層に対して病気の予防と健康維持増進支援及び、指導者の資質向上と育成を図る事業を行い、社会の福祉に寄与することを目的に設立されました。

お問い合わせ

認定特定非営利活動法人(NPO 法人) **日本ヨガ連盟**

<https://www.npo-yoga.com/>

〒020-0885 岩手県盛岡市紺屋町 4-24 E-mail info@npo-yoga.com

子どもと一緒に楽しむ

ハッピーはぐすく♡親子ヨガ

所要時間
40分

親子ヨガのレッスン例です。

ヨガの基本

★呼吸は鼻を使って行います。苦しい場合は口から吐いてもOK。

★呼吸は、細く、長く、ゆっくりと。

Physical contact



お子さんを腿の上に乗せ、お尻歩きでおでかけごっこ

ママのインナーマッスルを鍛える。こどもの気持ちを尊重してあげる。落ち込み、甘えを受け止める。

Concentration



片脚立ちで、一番長〜く立っているのは誰かな!?

姿勢を良くする。集中力アップ。静と動の切り替えができる。

healthy



動物のポーズで、好きな動物になりきろう!

脳の発達のバランスをとる。イメージーションが広がる。楽しくなる。

Calm down



床の上に寝ころび横回転

イヤイヤ期真っ只中のお子さんと。ストレス発散。

Cat pose



背中を丸めたり、そらしたりします。

免疫力アップ

Down dog pose



四つん這いになり、お尻を天井につき上げるようにします。

筋力アップ。持久力を育てる。