



どんな動物になるかな？

バランス感覚

インナーマッスルを鍛えながら

親子でスキンシップ♪

親子 ヨガ教室

2025.9.20 **土** 11:00-11:30

in 鎌倉長谷

心も身体もスッキリしましょう

笑顔あふれる親子ヨガ
親子でつながるひととき

楽しくカラダ
を動かそう！



「集中力をつけたい」

「運動は苦手だけど筋力をつけたい」

「気分転換したい」

○鼻呼吸の習慣で免疫力UP

○集中力がつき落ち着いて取り組める

○正しい姿勢の定着で心身ともに丈夫で健康な体に

※場所：鎌倉駅より江ノ電「長谷」駅下車

徒歩3分程度のヨガスタジオ

(詳細はお申し込み後お知らせいたします)

※参加費：500円 (お子様無料)

※募集人数：親子ご参加4組さま

(ヨガ初心者・お子さま5歳位～9歳位対象)

※持ち物：水分補給できるもの 汗拭き用タオル 動きやすい服装

※ヨガマット、簡易的な更衣室、駐輪場、駐車場のご用意がございます。

(駐車場と駐輪場は台数限られますので事前にご連絡ください)



講師：Yuka (社)日本ヨーガ療法学会
認定ヨーガ療法士/インド中央政府公
認S-VYASA認定ヨーガ教師/全米ヨガ
アライアンス認定RYT200/療育ヨガ
インストラクター



YTheraphy ヨガセラピー

(ヨーガ療法) とは

伝統的なヨガを医学的に研究し科学的な研究をもとに現代向けにアレンジされた、体力に自信のない方などにも無理なく安心して行えるヨガです。



未来のお子様にしやすさ、幸福感で過ごせるよう、微力ながらお手伝いしたいと思います。放課後デイサービスでお客様たちにヨガを行う中で、集中力や自己肯定感が少しずつ高まるのを感じました。是非、ご経験ない方も親子でヨガをご一緒しましょう。



お子さまの個性やペースを大切に、普段意識しない体の部位を細やかに動かします。



血流が良くなり気分スッキリ!はもちろん、ペアポーズなどスキンシップを行うことでお互いに愛情ホルモン（オキシトシン）が分泌され、親子の触れ合う時間が愛情を深め安心感や穏やかさをもたらします。



お子様は情緒が安定し、発育のサポートになります。

2025.9.20 (土) 11:00~11:30

パーマンになって
心臓と肺を強くする 🧘♂️ ♀️



ハチさんの気分になって
呼吸をしよう 🐝

ポーズの絵を参考に
気持ちよく ✨ 楽しく 🎵

木になってゆらゆら
楽しい気分 🌳



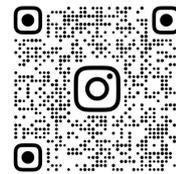
協力し合って

例：三日月のポーズ 🌙 お船のポーズ 🚢 ...など

お子さまにも分かりやすいヨガ哲学の
お話しや瞑想にもチャレンジ ✨

公式LINEのお友達登録で
お得なクーポン配信中 ☺️

お申込みお問い合わせは
こちらまでお願いいたします
mail: greenery2525yoga@gmail.com



@GREENERY_YUKAYOGA