

親力アップセミナー

ボディーワークと瞑想 ～ありのままを受け容れる～

講師：林 麗子

名古屋学芸大学

ヒューマンケア学部 准教授

日時：10月29日（木）

時間：10：00～11：30

対象：6ヶ月～1歳半までの子どもとその保護者
(2025.4.29～2026.4.29生まれ)

定員：10組程度

(お子さんは別室で過ごし、保育士と学生が託児をさせていただきます)

～内容～

ヨガや瞑想等を取り入れたボディーワーク。
わずかな時間、お子さんと離れて…
また日常の中から離れて…
素のからだが感じていることに意識を向けながら
身体を無理なく動かさしほぐしていきます。
ご自身のありのままを受け容れる体験を共有しましょう。
心身をリラックスさせた後、お子さんと再び出会います。

申込み期間

9月29日（火）～10月4日（日）

\申込みはこちら/



※HPにてお申込みください。

応募多数の場合は抽選となりますのでご了承ください。

\Instagramはこちら/



名古屋学芸大学

ヒューマンケア学部附属

子どもケアセンター

0561-75-2225

<http://www.nuas.ac.jp/ccc/>

\HPはこちら/

