

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： 9月30日（火）・10月1日（水）

*どちらか一日だけの参加となります。申込みも一日のみでお願いします。

時間： 10：00～11：30（受付9：50～）

対象： 6ヶ月～4歳未満の子どもとその保護者

（お子さんは別室で過ごします

保育士と学生が託児をさせていただきます）

定員： 10組程度

～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

8月26日（火）～8月31日（日）

※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。

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/>

HPIはここから確認！→

