

いまの**自分**に気づく時間をつくろう

夏休み特別企画

元気に
動く!

いまの**自分**に気づく 成長期の子どものための 呼吸とやすらぎヨガ

呼吸・運動・休息を通して、
自分の**心**と**体**に気づく力を育む
小学生向けの特別ヨガ教室です。

呼吸を
ととのえる!



ゆっくり
休む!



たくさん体を動かした後は、
呼吸をととのえ、**心**と**体**を
ゆっくり休める時間。
“いまの**自分**”に気づき、
自分らしく過ごす力を育てる
ヨガ体験です。

日時

7月26日(日)

8月2日(日)

10:00~12:00

※全2回参加

定員

10名

(先着順)

こんなお子さまにおすすめ!

- ✓ 集中力を育てたい
- ✓ 姿勢を整えたい
- ✓ 自分の気持ちを大切にしてほしい
- ✓ ゲームや動画以外の体験をしてほしい
- ✓ リラックスする時間を作りたい

会場

つくばカピオ
リフレッシュルーム



つくば市竹園1-10-1

対象

小学生



定員

10名

(先着順)

参加費

2,000円

(全2回)

持ち物

- ・バスタオル
- ・フェイスタオル
- ・飲み物
- ・着替え
- ・筆記用具



※汗をかいた後にゆっくり休む時間があります。
リラックスできる服装へのお着替えがおすすめです。

お申し込み

申込フォームよりお申し込みください。
QRコードを読み取り、必要事項をご入力ください。



申込締切

7月19日(日)

お問い合わせ
smilebloom.yoga@gmail.com

講師

KayO

- ・全米ヨガアライアンス RYT500
- ・子どもヨガインストラクター
- ・くつえらびアンバサダー