

ヨガのほぐしあそびと なが〜〜〜い えほんづくりワークショップ 2025 AUTUMN

10/12 SUN
10:00-11:30



場所：セッション杉並工芸室（東京都杉並区梅里1丁目22-32）



対象：年中から小学生（小学生未満は保護者同伴）

参加費：1人500円（材料費込）

親子参加は1組1000円

参加人数：先着20名

講師：



のりこ
IYC 認定
ヨガストラクター



しんこ
イラストレーター
ヨガインストラクター



めぶき
キッズアート
ヨガインストラクター

ヨガとアート もおーしゃ

もおーしゃとは、ヨガの「キャット&カウ」のポーズ（牛（もおー/moo）と猫（しゃ/chat）の動きを交互に行うことで自律神経を整える）が由来となっています。

ヨガやほぐし遊びで体と心をすっきり整えてから創作に向かうことで、対象をじっくり観察したり、他者と比べることなく創る瞬間に集中する、こころとからだを育みます。アートを創りだす楽しみを参加者みんなでシェアします。

申込み方法：右のQRコードより
お申し込みください



お問合せメール：moochat2024@gmail.com

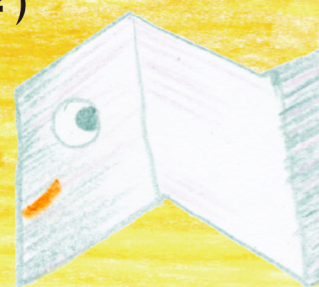


illustration by
Shinko Okuhara

体験の風を
おこそう



National Institution For Youth Education
独立行政法人 国立青少年教育振興機構

「子どもゆめ基金助成活動」

※ワークショップでは子どもゆめ基金への報告のために写真撮影を行います。提出された写真は「（独）国立青少年教育振興機構が保有する個人情報」の適切な管理に関する規定に基づき子どもゆめ基金助成業務以外の目的には使用されません。