



子育てサポート「ぶなの森」主催

「ゆる生活とゆる子育てのすすめ」

2月27日(水) in Düsseldorf そろばん教室

「子育てサポート・ぶなの森」を主宰する幼児教育者・稲垣真理子と、舞台芸術家・舞踏セラピストである池田諒子とのコラボでお送りする、ゆる体操と子育て講座の二本立てのワークショップのご案内



日時：2月27日(水)

8時30分 開場 お茶とお菓子をご用意いたしております、開始まで自由にお過ごし下さい

9時30分～10時20分 ゆる体操 動きやすい服装でお越しください

10時20分～10時30分 休憩

10時30分～11時15分 子育て講座

場所：デュッセルドルフ そろばん教室 ライン幼稚園横 中庭内

Hanseallee 159, 40549 Düsseldorf <https://soroban-schule.de/>

参加費：10€ お子様連れでお越しいただけます

お申込み：「子育てサポート・ぶなの森」 稲垣真理子

info@bunanomori.de

HP: www.bunanomori.de

「ゆる体操」 講師：池田諒子

ご自分のお子さんが大好きなのと同じくらい皆さんはご自分のことが好きですか？イライラする自分、怒ってしまう自分、自分を責めて、自己嫌悪に陥っていませんか？そんな時に体を感じてみて下さい、体は心の映し鏡です。体がゆるめば、心もゆるみます。心がゆるみはじめると、余裕ができて元気が出てきます。そして血行が良くなり肌が輝き始めます。ゆるんで綺麗になって元気になる「ゆる体操」をぜひ体験してみてください。

運動科学者、高岡英夫が開発した「ゆる体操」は一流スポーツ選手から主婦・高齢者や運動嫌いの人まで、多くの人々に支持されています。

「子育て講座」 講師：稲垣真理子

「ぶなの森」で過ごす子どもたちの姿から、0歳から7歳までの子育てで大事にしたいこと、お家でできるシュタイナー教育についてお話しします。名古屋市立保育園からシュタイナー教育を学ぶためにドイツに来て28年。恵光幼稚園の立ち上げにも関わり運営を軌道に乗せた経験から、ドイツ語と日本語の2か国語での幼稚園設立に向け現在準備中。ぶなの森で一番大切にしているのは、子どもに模倣される人としての自分の在り方。心と体を整えることを常に意識して、安心をつくれる人でありたいと願っています。