

# ヨガとアート もぉーしゃ

もぉーしゃとは、ヨガの「キャット&カウ」のポーズ（牛（もぉー/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。

## ヨガのほぐし遊びと お月見えほんづくり ワークショップ

2024 AUTUMN

9/22 Sun.

10:00-11:30

こころとからだ



かろやが  
ふんわり・



illustration by  
Shinko Okuhara

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 しんこ めぶき

IYC認定  
ヨガストラクター

イラストレーター  
ヨガインストラクター

キッズアート  
ヨガインストラクター

申込み方法：右のQRコードより  
メール作成画面をクリックし応募ください  
メール：moochat2024@gmail.com



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。