

ヨガと遊びでココロがほぐれる

応援
フェスタ

「怒らない子育て」

2019年 6 / 9 (日)
10:00~15:00

メトロ有楽町線

護国寺駅 徒歩3分 (天風会館)

入場
無料

※一部有料
イベントあり



♪ 来場者特典 ♪
オリジナルリストバンド
プレゼント
(先着300個)

10:00~12:00

大人向け

イライラしなくなる

中村天風の こころのヨガ

~忙しくても凹たれないこころの作り方~

ヨガインストラクター歴34年 中島真理子先生
参加費1000円 (当日払い)
大人 (定員30名)
※運動のできる服装をご用意ください

13:00~15:00

大人向け

仕事にも効く

「できる」を味わうワークショップ

~気持ちの切り替えが「できる」コツ~

中村天風財団認定講師 矢崎守孝 & 青年会
無料
大人 (定員30名)

親子向け

10:00~11:30

姿勢をよくする

ミニコンサート付き

親子DEキッズヨガ

~いっしょに学ぶから身につく~

ママさんヨガインストラクター 迫田京子先生
無料
小学生以上の子どもと保護者 (定員15組)
※運動のできる服装をご用意ください

親子向け

13:00~15:00

親子で遊びながら学ぶ

ミニコンサート付き

マジカルワンダーランド

~心と体の不思議をゲームで体験しよう!~

中村天風財団キッズチーム
& 認定講師 村里泰由 (ムラ-校長)
無料
幼稚園以上の子どもと保護者 (定員30組)

ふしぎ!

ミニコンサートで
大人も子どもも
音楽でリラックス♪



男女の更衣室 &
授乳・おむつ替え
スペースあり



休憩スペースで
お茶のふるまい♪



予約制 5 / 30 (木) まで 予約方法は裏面で→→→

予約不要の
イベントも!

生け花

11:00~12:00

※お花代1000円

書道体験

14:00~15:00

消しゴム版画
虹の小ビンづくり
10:00~15:00



館内たんけん!
スタンプラリー

3個ぜんぶそろえると
お菓子をプレゼント♪
※数に限りあり



【主催】 中村天風財団

講師：中島 眞理子 さん

「こころのヨーガ」を担当。
 地元群馬で大人気。指導歴34年の大ベテランでありながら、現在も10教室以上を担当する。ヨーガを学ぶうちに、中村天風の積極思想にも関心を持つ。

講師：矢崎 守孝 さん

「『できる』を味わうワークショップ」を担当。
 大手食品メーカー勤務の中村天風財団認定講師。初心者にも理解しやすい指導が好評。プレッシャーを感じても、仕事を楽しみながら結果を出す。

講師：迫田 京子 さん

「親子DEキッズヨーガ」を担当。
 日本ヨーガ光麗会 雄弘ヨーガ公認講師。子育て中にインストラクターの資格を取得。子育てを通して、子どもへのヨーガの必要性を強く感じ、ワークショップに参加する。

講師：中村天風財団キッズチーム

「マジカルワンダーランド」を担当。
 子育て経験が豊富で子ども好きな中村天風財団認定講師陣により、結成。子どもが遊びながら学べるプログラムが好評。
 7月20日・21日に泊りがけのイベントを企画中。

お申し込み方法

メールまたはFAXに

① **イベント名 (申込するイベント)**

- ・こころのヨーガ
- ・親子DEキッズヨーガ
- ・マジカルワンダーランド
- ・『できる』を味わうワークショップ

② **住所**

③ **(子どもと) 大人の氏名 (フリガナ)**

④ **(子どもと) 大人の年齢**

⑤ **電話番号**

をご記入のうえお申し込みください。

* 個人情報は講座目的以外には使用致しません。
 * こちらから必ず返信致しますが、申込後3日を過ぎても返信のない場合は、メール・FAXが届いていない可能性がありますので、必ずお電話でお問合せください。

● **申込締切：5月30日 (木)**

かんたん
申し込み



※工事に伴い、1番、2番出口が封鎖されています。3番又は4番出口をご利用ください。

主催・申込先：中村天風財団 (E-mail. tenpu.chiba@gmail.com FAX. 03-3943-1604)
 創立100年を迎える公益財団法人。インドのヨーガを日本に紹介した最初の人と言われる中村天風の積極思想を普及させることを目的とする。



中村天風 (本名：中村三郎 1876年～1968年) は、ココロとカラダを積極的にすることで人生の壁を乗り越える力が出ると考えました。彼自身がインドで学んだヨーガを基に日本人になじむよう組み立てられているのが特徴で、子どもから大人までどの年代でも行えるように体系づけられています。

ポジティブ・シンキングという海外のものようですが、この積極思想は100年の歴史があります。これまでアスリートやビジネスパーソンを中心に親しまれてきましたが、創立100周年を記念し、さらなる普及を目指してさまざまなイベントを開催しています。

東京都文京区大塚5-40-8 天風会館 (護国寺駅徒歩3分)

主催 **中村天風財団**
 (公益財団法人天風会)

電話. 03-3943-1601 / FAX. 03-3943-1604 (9:00～17:00 土日祝休み)
 E-mail. tenpu.chiba@gmail.com URL. <http://www.tempukai.or.jp>