



## Workshop

2014/7/31 Littleseeds

● ● ● - 眠りの種を見つけよう！ part1 - @京丹波 ● ● ●



### 【概要】

心地よい眠りは心にも身体にもとても大切。このワークショップでは、朝の部で暑い季節にむけてのリラックスヨガをヨガ講師 chihiroから、昼の部では『眠りの種』をテーマにドリームキャッチャー作りを千田紫寿香からお伝えします。そして眠りのためのおすすめヨガ、さいごは夢をテーマにした絵本読みを絵本ちゃん店主の谷文絵さんにさせていただきます。

### 【当日の様子】

リラックスヨガでは、ゆったりとした動きと、バランスのポーズを交互にとり、波のような流れのなかで心身をほどいて行く1時間半。外は暑くても、ひんやりとした校舎のなかで、心地よい風を感じられて気持ち良く皆さんと汗をかけました。終わった後は皆さんと、日々の生活の話やヨガのこと、楽しくお話して時間を忘れるひとときでした。午後からは、ドリームキャッチャー制作、寝る前のヨガのお話、絵本の読み聞かせ、と、眠りの種探しが盛りだくさん。ドリームキャッチャー作りは大人も子供も、個性あふれる作品！元気いっぱいの子も、集中してスピーディーに仕上げる女の子も、持ち味あふれる作品ができました。そして最後は絵本ちゃんオーナー、谷さんの夢にまつわる絵本読み聞かせ。読んでくださったのは『よるくま』。おやすみ前にピッタリのお話でした。