



## Workshop

2014/8/21 Littleseeds

● ● ● - 眠りの種を見つけよう！ part2 - @左京区 ● ● ●



### 【概要】

7月に京丹波で開催しました『眠りの種を見つけよう！』ワークショップを、左京区出町柳駅近くの「カフェかぜのね」で開催。朝の部では暑い季節にむけての『リラックスヨガ』をchihiroから、昼の部『眠りの種を見つけよう！』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。眠りのためのおすすめヨガ、夢をテーマにした絵本の紹介もおこないました。

### 【当日の様子】

午前中のリラックスヨガでは、連日の暑さで疲れた心身をゆっくりほどいて行きました。カフェかぜのねさんの和室でする夏のヨガは、暑のやわらかさ、涼しさが、身体をちょうど良い位置に戻してくれる感じがしました。終わった後は午後からの講師の紫寿香さんから差し入れていただいた、食用ほうずきや、トマトでゆっくりお話。ランチは美味しいかぜのねカフェで注文される方も♪

午後からのワークショップでは、前回旧質美小学校でも大好評だったドリームキャッチャー作りからスタート。今回も、皆さんの感性、個性がスパーク！の作品がどんどん生まれました。できあがったドリームキャッチャーを手に、緊張した肩や背中をほぐしながら寝る前にオススメのヨガをして、最後は夢にまつわる絵本や良い眠りにつながる絵本のお話をお伝えしました。

今回は3世代でご参加いただいた方もおられ、Little seedsの「大人も子どもも気持ち良い時間を過ごしたい！」という願いが少しずつ形になってきた1日でした。