

母と子の自然のリズムを感じる時間

旭高原元気村だから味わえる、古民家つつじ屋敷で過ごす、母と子のゆったりとした時間。自然のリズムに耳を澄ませて、ちょっとした日常にできる体のケア、心のケア。セルフ整体ワークショップ、子どもと一緒に声をだす、ゆるりと体を動かす、心と体にやさしくおいしい食事。　日常から少し離れて、愛情たっぷりの時間を過ごしてみませんか?

日程　2018年 7月24日（火）～25（水）

募集　親子8組　乳幼児の子どもと母親対象、兄弟で乳児から小学生までOK

内容

24日
- 12:15・・・豊田名鉄ホテル前集合出発（送迎が必要なかたのみ）
- 13:30・・・旭高原元気村　きらめき館受付後、つつじ屋敷集合
- 13:45・・・オリエンテーション・自己紹介
- 14:00・・・日々のお手当ワークショップ by 小黒泰之
- 16:30・・・りらっくす歌のワークショップ　by 竹内支保子
- 18:00・・・心と体にやさしいMako'sキッチンディナー　のんびりお風呂、のんびり宿泊

25日
- 8:00・・・軽い朝食
- 9:00・・・ひと息ヨガ　by 佐伯朋美
- 11:00・・・Mako'sキッチンブランチ
- 14:00・・・元気村　解散
- 15:00・・・豊田市駅着（送迎のかたのみ）

持ち物　帽子、動きやすい服装、長ズボン、運動靴、タオル、お泊りセット、抱っこひもやおんぶひも、お子さんに必要なもの

参加費　1泊2日3食付　大人ひとり／10,000円　幼児～小学生／6,000円　3歳以下／3,000円

お申し込み先　旭高原元気村　〒444-2843　豊田市旭八幡町根山68-1

Tel.0565-68-2755　Fax.0565-68-2810

6月6日（水）9:00より受付開始します。お電話にて、代表者様の氏名・住所・電話番号、参加者全員の性別・年齢、送迎の有無、アレルギーの有無をお申し込みください。

http://www.asahikougen.co.jp/

竹内支保子プロフィール
京都市立音楽高等学校を経て、東京芸術大学卒業。卒業時に同声会賞受賞。第2回ノーヴィ国際音楽コンクール、奨励賞受賞。演奏旅行など国内外でも活動。現在、岡崎音楽家協会所属。音楽ユニット「ら・ぴーた」メンバー、山里合唱団こだま、豊田銀の鈴、冷田児童合唱団、各講師。

小黒泰之プロフィール
ソーシャルワーカーとして障がい者支援に従事した後、整体を志す。「おぐろ整体院一歩」を開院。発達障がいのある方への整体的サポートにも力を入れている。とよたプレーパークの会　プレーリーダー、間伐ボランティアとよたあす森会 代表

戸田友介・育代プロフィール
本企画の世話人。旭地区へ移住８年目、3,5,7歳の子どもたちと5人家族。地域のさまざまなお役目を担いながら、地域住民や移住した仲間たちとともに山里の暮らしを大切にしながら生きる、仕事づくり、地域づくりに取り組む。

佐伯朋美プロフィール
ひと息ヨガインストラクター×呼吸の写真家　名古屋出身。ジムトレーナー、インストラクターを経て上京後、合気道、ハタヨガ、クリパルヨガ等に精通するようになる。呼吸、中心軸、自分の意識が、体を変えるツを得る。豊田市足助地区を拠点に小原、旭地域にてヨガのクラスを展開中。

山岡恵プロフィール
名古屋芸術大学研究生過程卒業　山里合唱団こだま、音楽ユニット「アルコット」各ピアニスト。