



園長の中野です。

早いものであつという間に6月です。

先月より年中、年長を対象にキッズヨガを始めました。

子供たちに、鼻呼吸の大切さを伝えています。

鼻呼吸に意識を向けることで、神経系全体に落ち着き、穏やかさをもたらし、ストレスと不安を軽減し、自己への気づきを高める効果があります。

動物のポーズをたくさんあり、象やバッタ、フラミンゴになって遊びます♪

しっかり動いた後はシャヴァーサナ（屍のポーズ）でお休みしていきます。

動と静を取り入れることで安定した精神状態をキープできるようになると思います。

ヨガの時間が楽しい、幼稚園が楽しいなどと言って通ってもらえるよう、私たち教職員は常に向上心をもち、お手本になれるよう努めてまいります。