

できた！ の

喜びが自己肯定感を高める。

遊び感覚で学ぶ

新しいヨガの形



「ヨガ×知育」

対象年齢

0歳児～未就学児

知育ヨガ®を通じて親子の絆を深めて、子供たち一人ひとりが自分で考えて行動する力を育み、心豊かにのびのびと人生を歩んでいくお手伝いができれば幸いです。

知育ヨガ®のキーワードは「つながり」

社会は人と人が支えあっていることをそして、自分も社会の一員として必要とされていることを。

どんなに時代が変わっても、どんなに便利になっても、忘れないでほしい

「ヨガ×知育」の詳細はこちらから：



みなみいずヨガ
公式ホームページ

出張
レッスン

受付中

企業様や
イベント会場などでの
レッスン承ります！

例えば！

家庭教育学級
子育て支援センター
各団体様などなど

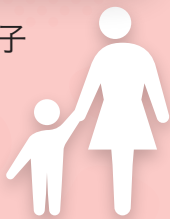


3歳女の子

娘がいろいろ理解し、
日常では気づかない、
言葉や動きの成長ぶりに、
驚きもあり楽しかったです

段々、自我が強くなりわがままも増えている
息子ですが、毎回知育ヨガに行くとそれを
家でも披露してくれます。
楽しく学んでいるのだと思います。
いつも温かく見守って頂き、ありがとうございます。
子育てしていると親の方が気持ちのコントロールに
悩む毎日ですが、知育ヨガへ行くと先生の言葉で
気づかされることが多く私の為でもあるなあと
つくづく思います

2歳男の子



講師について

村瀬 励子

地元金融機関に11年勤務後、
2003年結婚を機に退職。同時に大きな
病が見つかる。手術後、ヨガに出会う。

ヨガを通じて頑張りすぎていたことに気づくと
共にココロもカラダも楽になることを実感。

ヨガを学びインストラクターとなる。

南伊豆町子育て支援センターから親子の
ふれあい遊びの依頼がきっかけとなり、
知育ヨガ®を知る。

実績

2020年から始めた知育ヨガ®レッスン人数は
述べ200組にのぼる

- 南伊豆町子育て支援センター
- 下田市地域子育て支援センター
- 西伊豆町子育て支援センター
- 西伊豆町こども園家庭教育学級
- 下田市社会福祉協議会「ひよこサロン」
- 下田市みくら保育園
- 特定非営利活動法人みなみのキッズ

「ヨガ×知育」

心と身体を整える「ヨガ」と
自分で考えて行動する力を育む「知育」を掛け合わせた新しいヨガ

知育とヨガを掛け合わせた
知育ヨガ®は



知育ヨガ®は親子でただ漠然とヨガのポーズを
するのではなく
季節に合わせたストーリーでお子様に見やすい
イラストカードを使い《動物》や《乗り物》に変身して
【身体】を使い、

体幹 バランス力

姿勢改善 ジャンプ力 柔軟性

《クイズ》や《問いかけ》に

考えて答えてみる **【脳】**を使い、

想像する力 判断する力

行動する力 思考力

《楽しそうだな》《やってみようかな》《できた!》を
繰り返し **【心】**も成長します。

心の安定 リラックス 集中力

自己肯定感アップ コミュニケーション力

【身体】【心】【脳】の結びつきがヨガの意味

小さな成功体験を重ねることで自分への信頼が高まり、
自己肯定感をつけることができます。

おうちの方とも楽しみながら同じ時間を過ごす
安心感が生まれ心の成長もアップ。

そして何よりも大切なのが
おうちの方が楽しそうにしている姿を見せること。

だって、怒っていたり不機嫌だと
子どもは不安になってしまいます。

みんなが笑顔になれる場所になることも
めざしています。