

絵本ヨガ



もり



のくるるん



さく・近藤麻智子 長谷部真奈見 / え・齋藤 慎

2016年
2月15日(月)

発売



さく・近藤 麻智子
長谷部 真奈見
え・齋藤 慎



絵本の世界をヨガで表現しよう！
人気イベント「絵本ヨガ」から生まれた、
あたたかいハグタイムを楽しむ一冊。



●そうえん社刊 ●定価 1,200円(税別)
*最寄りの書店でお申し込みください。

絵本ヨガ

親子でこころとからだの
ハグタイム



「絵本ヨガ」は、絵本を読んで、物語に描かれているあらゆるものの
ヨガポーズや呼吸法を楽しみます。
絵本によってイメージを豊かにふくらませながらヨガをすることができ、
またヨガをすることで、絵本の世界がよりこころに刻まれます。
ハグで育む、こころとからだ。
絵本とヨガの新しいかたち「絵本ヨガ」から誕生したこの一冊で、
あたたかいハグタイムが広がることを願っています。

*詳細やイベント情報などについては、
絵本ヨガHP (www.ehonyoga.com) をご覧ください。

