

大人クラス こっこ

九月八日・十一月十七日・二月十六日

(すべて日曜)

時間 午前九時から十時半

会場 金沢市牧町ヌ43

定員 十八名

参加費 (一般) 一回 二千元
全回 五千元

(土曜学校保護者) 一回 千円



眠りの作用
眠りの不思議について

講師：石本さゆり

寝かしつけが大変！お子さんの眠りに関しての悩みは多いものです。良い眠りは子どもの健やかさにとって欠かせません。そして、疎かになりがちな大人の眠りについてもこのクラスでは考えてみます。眠りの不思議な作用について理解を深めてみましょう。



こぎゅう
息を吐くことと吸うこと

講師：田谷よしこ

息を吸って一息を吐く。「呼吸」もまた、「育てて」いきます。呼吸を育むことは、自分本来のからだ・こころ・精神を育て、社会とつながる自由な人間を育てていくことにつながっています。わたしたちが生まれ落ちて以来、絶えず、必ず交互に行っている活動の背後にある働き・力を深掘りしてみましょう。



境界線
わたしを覆っているもの

講師：石本さゆり

目には見えない、わたしと他者(世界)を分けている境界線は、わたしが「わたし」であることを助けてくれます。この境界線はどのように育つのでしょうか？なぜ必要なのでしょう？そんな問いについて共に探ってみましょう。

「こっこ」は、子どもたちの豊かな育ちを支える大人のためのクラスです。
心と身体を「わたし」という存在が住むおうちとイメージしてみてください。このおうちを、健やかに育むとは、どういうことでしょうか？わたしが「わたし」になっていくための土台を築いていく際に大切なことはなんでしょうか？そんな本質的な問いをアントロポゾフィーの人間観をベースに紐解いていきます。
全三回のこのシリーズでは、眠り・呼吸・境界線・立つことをテーマに学びます。自身の中に存在する「わたし」に向き合ってみましょう。



お申込・お問合せ先

一般社団法人白山ウォルドルフコミュニティ

<https://hakusan-waldorf.org>

☎ 070-8573-1711

✉ support@hakusan-waldorf.org