



蹦蹦是個可愛的小朋友，某天他得到了一個秘笈，進入魔法世界，在魔法世界中要遵守「必須模仿你所看到的動物或植物的動作 規定，才能安全回家！一路上蹦蹦遇到了好多狀況，模仿了山式、樹式、火山式、蝴蝶式、貓式、蛇式、橋式...等多種動作，到底最後他能否順利回到溫暖的家呢？

由棉花糖老師，帶領孩子們一邊聽故事、一邊動動身體，跟著故事主角-戴著大手套的蹦蹦進入魔法世界，在聽故事的同時完成一連串瑜珈動作喔！！



瑜珈源於數千年前的古印度，是一種在軟墊上就能進行，透過調身的體位法、調息的呼吸法、調心的冥想法，達到身心合一的鍛鍊。很多人對瑜珈的印象就是柔軟度要很好，但是瑜珈的精神並不是要做得出各種高難度姿勢，而是讓自己回到當下，透過呼吸，靜下心來，去覺察自己的身體與內心的想法，讓你的身心回到平衡的狀態。

兒童時期是生命中最為關鍵的成長階段，他們的身體很柔軟，因此有許多要折身體的姿勢，對孩子來說要做到並不是件困難的事，但是兒童瑜珈與成人瑜珈相同，是一種融合身體、心靈和靈性元素的綜合性運動，對於孩子的發展有很大的好處。



許多體位法看似簡單，孩子也因為身體柔軟能輕易做到，但這些體位法的訓練都是要幫助小朋友的平衡力和協調性。瑜珈的核心練習，也不是一蹴可幾，當孩子的核心力量提升了，自然平衡、協調、肌力也就跟著提升了。

成人瑜珈與兒童瑜珈有什麼不一樣？

成人瑜珈比較注重體位的停留，刺激身體的內分泌，並且拉開緊繃的筋，多偏向在安靜的環境中進行，完成與身體的自我對話。

兒童瑜珈並不強調體位法的停留時間，也不需要將動作做的很完美，而是透過遊戲中的練習，他們自己會去伸展，在多次練習不同的鍛鍊，讓核心、肌力、平衡都越來越好，一開始不標準的姿勢會越做越好喔！

《第1堂：尋找樹婆婆》

《第2堂：變身龍捲風》

《第3堂：咩~小牛喝水去》

《第4堂：不要被蛇發現了》

《第5堂：大巫師的考驗》

✓ 課程長度：每堂約 15~20 分鐘，共 5 堂

