

—おかあさんのためのリフレッシュ 実践講座 —

# あかちゃんとスキンシップ・ヨーガ ☀

からだ と こころ と いき をつかって、  
Let's enjoy Yoga!

あかちゃんのリズム をゆったり感じながら、  
おかあさんのストレスを解消してみましょ  
やさしい笑顔でいるために……  
ご自身の健康をまもるために☆☆☆

場所： 一人が横になれるスペース

日時： 1時間～1時間半

講師：<sup>いとうかの</sup>伊藤華野 京都西山短期大学 専任講師

持ち物：動きやすいゆるやかな服装・素足 or 五本指ソックス  
バスタオルなどの簡単な敷物

主催：

講師プロフィール：

伊藤華野（本名 伊藤佐陽子）

京都西山短期大学講師 学生相談室主任  
臨床心理士・保育士・介護福祉士・インド政府認定ヨーガ療法士  
子どもの健全育成にヨーガを活用し  
たオリジナルな活用方法  
を試みている。



京都西山短期大学ヨガサークル SAYOGA

著書に『はじめよう！キッズ・ヨーガ』（エンターブレイン株式会社）  
おとなと子どものキレイな姿勢づくり『まねまねヨーガ』（京都通信社）  
共著に『赤ちゃんからの自然療法』（クレヨンハウス）などがある。  
過年、育児雑誌『月刊クーヨン』（クレヨンハウス）にて「まねまねだあ  
れ？」、月刊「ひかりのくに」（ひかりのくに株）げんキッズ・  
ヨーガ体操を連載。育児雑誌 Mammoth Vol.18 こころとからだ特集  
号掲載。

現在、学研『ポッケ』にて「なりきりヨーガ」連載中。