

— 実践講座 —

保育者と子どもの元気づくり

まねまね ム ヨーガ ☀

子ども との きもちよい ひとときをつくりだすために…
からだ と こころ と いき をつかって、

Let's enjoy **Yoga!**

子ども の からだ と こころ の 基礎 をつくりながら、
保育者 の こころ と からだを リフレッシュ していく

まねまね ヨーガ の実践講座です。

日々の保育で、元気をアップするために…

運動会、生活発表会のアイデアを見つけるために★★★

場所：

日時：

講師： 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 五本ソックス。

主催：

講師プロフィール：

いとうかの
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。

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。

