

—からだところのリフレッシュ 実践講座 —
おとなと子どもの元気づくり
まねまね ム ヨーガ ☀

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

ちょっとしたストレスを解消してみましよう
やさしい笑顔でいるために……
健康をまもるために☆☆☆
キレイな姿勢で生活するために……

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：^{いとうかの}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。

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 と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。



Photo: Miyazu kanae