

親子で楽しくスキンシップ！ 「なでなでヨーガ」を楽しもう！



「ヨーガ」は
「いのち」の力に気づきをもたらしてくれます。
「なでなで（スキンシップ）」には
子どもの成長に欠かせないたくさんの効力があります。

なでなでヨーガ

どんな力があるのでしょうか。
どんな感じがするのでしょうか。

親子で楽しむ「なでなでヨーガ」で
「いのち」の力をいづく慈しみあいましょう。



講師紹介：伊藤華野（いとうかの：本名伊藤佐陽子）

沖縄女子短期大学 児童教育学科専任講師 母親がヨーガ教師であるという環境に育ち、大学院では幼児健康学の原田碩三、臨床動作法の富永良喜両氏に師事。1985年から子どもを対象にしたヨーガ指導を始め、1991年から「子どもカルチャー Education」を主宰し子どもの健全育成に、保育現場、小学校、大学などでオリジナルな教育方法を試みている。育児雑誌「月刊クーヨン」（クレヨンハウス）にて、親子で楽しめるヨーガ遊びを3年にわたって連載。その他「小学一年生」（小学館）、「楽しい体育授業」（明治図書）、京都新聞「まねまねヨーガ」連載等。現在は月刊誌「ひかりのくに」「学研おやこ CAN」等を連載中。

著書に絵本「まねまねヨーガ」（京都通信社）、「キッズ・ヨーガ」（エンターブレイン）、

共著に「赤ちゃんからの自然療法」（クレヨンハウス）、「幼児体育」（樹村房）「子ども健康学」（みらい）、「保育の実践」（北大路書房）などがある。認定臨床心理士、ヨーガ療法士、福祉レクレーションワーカー。保育士、介護福祉士。「みんなで楽しく・まねまねヨーガ（DVD）」（株アイフォア）より年内刊行予定。

開催日 年 月 日（ 曜）

場所

時間

注意：ゆるやかな服装 素足になれる靴下

