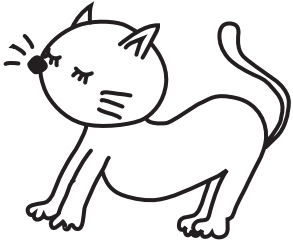


キレイな姿勢づくり キッズヨーガ

申し込みは
まで



日にち
時間
場所



★動きやすい服装できてね!★

○ プログラム ○

どうして姿勢が大切かな?
自分の姿勢をチェック!!

姿勢がよくなる体操「まねまねヨーガ」をやってみよう
大切なのはリラックス～みんなで気持ちよく～

担当: 京都西山短期大学 講師 伊藤

いとうかの
伊藤華野。本名: 伊藤佐陽子

臨床心理士・インド政府認定ヨーガ療法士
認定福祉レクリエーションワーカー、保育士、
介護福祉士。

子どもの健全育成にヨーガを活用した、
オリジナルな教育方法を試みている。
著書に絵本「おねんねまえに、まねまねヨーガ」、
「はじめよう! キッズヨーガ」等がある。

「月刊クーヨン」「月刊ひかりのくに」での連載を重ね、
現在は学研「ポッケ」に親子でできる“なりきりヨーガ”
を連載中。

ホームページ: 伊藤華野.com

伊藤華野
プロフィール
♡



太陽をみるポーズ