

# ヨーガで遊んで 「生きる力」を

しっかり  
動いていますか?

眠れていますか?

しっかり食べて

わらって

便も毎日  
だしていますか?

## ファミリー・ヨーガin 誓願寺 お寺でカラダをリフレッシュ! ヨーガ遊びで「生きる力」を。

おじいさま、おばあさま、おとうさん、おかあさん、兄弟姉妹、いとこ、  
赤ちゃんからお年寄りまで、どの世代でもできるのがヨーガです。  
夏休み!「いのち」の力に耳を澄ませて「生きる力」をリフレッシュ!

場 所

京都 新京極 誓願寺  
(中京区新京極六角)

日 時

2013.7.28(日)  
14時~15時30分

料 金

1人もしくは1家族 1,000円(自然菓子付)

予 約

①氏名②電話番号③人数(ご家族様でご参加  
の場合はその人数もお書き下さい)を明記の  
上、EメールもしくはFAX下さい。

FAX:(075)-221-2019 / E-mail: info@fukakusa.or.jp

阿弥陀様へのお参りに、身体や生活の改善に、家族のレジャーに、ヨーガに興味がある  
方に最適です。息づかい、からだやこころを意識すると、カラダは自然にかかります!

### 講師紹介

いとう かの  
伊藤 華野さん(本名:伊藤 佐陽子) 沖縄女子短期大学専任講師

東京都目黒区生まれ。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。『ポッケ』(学研)、『小学一年生』(小学  
館)等掲載。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。ヨーガ療法士、臨床心理士、保育士、介護福祉士。  
現在『月刊ひかりのくに』、学研『おやこCAN』連載中。

主催: 総本山 誓願寺