

気仙沼のみなさんの疲れはほす!!!

いとう かの先生の
 日々の疲れの
 リフレッシュに... **ヨーガ**は
 親と子の
 コミュニケーションに... いかがでしょう?



場 所

気仙沼市立市民会館 中ホール

日 時

2013. 8. 4 (日)

内 容

<第一部> 10:00~11:30

おとなと子どものヨーガ (家族ごと30組)
 ご家族でご参加できます!



親子のためのヨーガ絵本「まねまねヨーガ」をプレゼント☆
 (第一部の参加者の方に限り)

<第二部> 14:00~15:30

大人のためのヨーガ (30名)
 生活の中でしずかにできるセルフケア、
 ヨーガでご自分を癒しませんか?
 マインドフルネス・ヨーガをぜひご体験ください!

「マインドフルネス・
 ヨーガとは？」
 裏面へ!!

※一部と二部は内容が異なりますのでご注意ください。

料 金

☆無料☆

予 約

①氏名(フリガナ) ②電話番号 ③第一部か第二部の希望
 ④家族人数(第一部へ参加希望の場合のみお知らせ下さい)
 上記を明記のうえ、FAXもしくはEメールをお送りください。抽選の上、参加者を決定いたします。ご当選された方には、
 1週間前頃にご連絡を差し上げます。

講師の紹介は裏面に!!

FAX: 0225-25-5786

Eメール: jhtouhoku@gmail.com (担当 藤田)



講師紹介 伊藤 華野(いとう かの)先生 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『まねまねヨガ』(京都通信社)、『キッズ・ヨガ』(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。

～マインドフルネス・ヨガとは??～

マインドフルネスとは「判断を入れずに留意を向け続けるころのモード」のことをいいます。マインドフルネス・ヨガでは、ヨガを活用してありのままのころとからだにやさしい留意をむけていきます。ご家庭で継続できるセルフ・ケア技術をお伝えいたします。マインドフルネス・ヨガを是非体験して下さい！

会場のご案内



〒988-0073 宮城県気仙沼市笹が陣4番2号
気仙沼市立市民会館 中ホール

主催: 特定非営利活動法人ジャパンハート

