

心の筋トレでこころとからだのつながりをつくる トラウマケアにマインドフルネス・ヨガを こどもヨガde自己調整

KODOMO YOGA

健康な方も、もしかしたらトラウマがある方も、
支援者も、どなたでもご参加いただけます (午前の部)

こころや子どもの専門家、支援者でヨガに興味のある方、
安全なマインドフルネスヨガに興味のある方、
ぜひご参加を (午後の部)



※椅子に座って
ラクな姿勢で
実習します
(普段着でOKです)

講師紹介 **伊藤華野** (本名：伊藤佐陽子)



臨床心理士・子どもヨガ研究家
兵庫教育大学大学院学校教育科幼児教育専攻コース/教育臨床専攻コース
修士課程修了,教育学修士。EMDR大学院コース修了。
インド政府公認Swami Vivekananda Yoga研究財団ヨガ療法士養成講座修了。
1985年より幼児を対象にしたヨガを開始し、赤ちゃんからお年寄りまでのマインドフルな
ヨガの実践研究を行っている。過年、育児雑誌『月刊クーヨン』、学研『ポッケ』『おやこ
CAN』、『月刊ひかりのくに』、学習『ポピーf』、京都新聞等にこどもヨガ連載。県や市の
依頼で「くまもととヨガ」、「みやたとWe are here」など、ゆるきゃらとの楽しいヨー
ガ・プログラムを制作する他、法務省矯正局少年院でマインドフルネス・ヨガを提供。
一般社団法人こどもカルチャーEducation.JPN 理事

参加費：
一般の方 **無料**
支援者 **2000~3000円**
※詳しくはpeatixで

ご家族みんなで

こころとからだのケアしませんか？

令和6年

10.6(日)

※午後はテキストに沿って進めますので、下記参考図書『まねまねヨガ』京都通信社販売
(<https://www.kyoto-info.com/shop/b-006/>)1100円送料無料で各自ご購入ください。
『はじめよう! キッズヨガ』(7/19電子書籍発売予定)はご参考にしてください。

会場/新潟テルサ大会議室 + オンライン

時間/午前の部 : am10:00 ~ 12:00

〒950-1141 新潟市中央区鐘木(しゅもく)185-18

Tel : 025-281-1888

午後の部 : pm1:30 ~ 4:30

対象/午前の部 : こどもと保護者 + 支援者・専門家

午後の部 : 支援者・専門家

こどもヨガの効果

睡眠の質改善

神経発達の促進

リラックス効果

参考図書 : 「発達性トラウマ障害のすべて」
こころの科学 杉山登志郎編「トラウマを
ヨガで克服する」紀伊國屋書店 伊藤久子
訳、『はじめよう! キッズヨガ』KADOKAWA,
『まねまねヨガ』京都通信社 伊藤華野著

会場申込



オンライン申込



お申し込みはこちらから

会場参加 : <https://niigata-trauma-koukaikouza-6106.peatix.com>

オンライン参加 : <https://niigata-trauma-koukaikouzaonline.peatix.com>

お問い合わせ : カウンセリングオフィスVISION 内

営業時間/9:00~17:00

新潟トラウマ研究会事務局

Tel : 025-278-3875

<https://www.vision-fiw.com>

共催 : 新潟トラウマ治療協会 北信越EMDR勉強会
カウンセリングオフィスVISION

※全日参加の場合、臨床心理士資格更新ポイントを申請予定

