

心と身体の自己治癒力と免疫力を取り戻す

ア ロ ハ ヒ ー リ ン グ ヨ ー ガ ™ / ア ロ ハ キ ッ ズ ヨ ー ガ ™
ALOHA HEALING YOGA ™ / ALOHA KIDS YOGA ™



講 師 森田ゆりさん(エンパワメント・センター主宰)

プロフィール

米国と日本で、多様性人権啓発、子ども・女性への虐待防止専門職の養成に 40 年以上携わる。行政、企業、民間の依頼で、多様性、人権問題、虐待、DVなどをテーマに日本全国で精力的に研修・講演活動をしている。虐待をしてしまう親の回復プログラムや、アロハ・キッズ・ヨーガ等を開発し、実践者を養成。2016 年度「全米ヨーガ連盟賞」受賞。著書の「聖なる魂」で朝日ジャーナル大賞受賞。第 57 回保健文化賞受賞。「子どもと暴力」など著書多数。

2025 年 10 月 13 日(月)スポーツの日 10:00~16:00
札幌エルプラザ 中研修室(4 階)

(札幌市北区北 8 条西 3 丁目 TEL:011-728-1222)

ヨーガとはサンスクリット語で「つながり」という意味です。身体と心と思考と魂のつながりを感じることで、心身の緊張をときほぐし、心の安定とやすらぎを得られます。

ヨーガの正しい姿勢や深くゆっくりとした呼吸を行うことで、身体の不調やストレスをコントロールできます。また、心と身体をつなぐを重視し、自分の身体に意識を置くことで、集中力や注意力、自信を養うことにもつながります。

親子はもちろん、年齢・性別・障がいの有無にかかわらず多様な方々が無理なく参加できる内容になっています。

ヨーガを通して自分の内なる力を研ぎ澄ましましょう。

対 象 : どなたでも(18 歳以上)

実施内容 : 10:00~12:00(講義)、13:00~16:00(実技) **開場 9:30**

参加費 : 1,000 円

定 員 : 30 名 (※事前申し込みの先着順)

※なお 15:00~16:00 は子ども(小学生以上)の参加も可能です。

その場合は申し込みいただいた保護者の参加費は無料となります。

(保護者は1日参加をお願いします)

<申し込み> *名前・連絡先をメールまたは FAX (裏面) でお知らせください。

持ち物 : 飲み物・ヨーガマット(お持ちの方)

※動きやすい服装でお越しください。

※ヨーガマットは貸し出しもできます。

ご希望の方は、裏面の申し込み用紙にご記入ください。

主 催 : 特定非営利活動法人 北海道 CAP をすすめる会

申し込み: メール info@do-cap.org または FAX 011-614-7499

下記についてお知らせください。折り返しご案内をお送りします。(申込締め切り 10/8(水))

| | |
|--|--------|
| お名前: | |
| <親子での参加の方> | |
| お名前(大人): | |
| (お子さん): | (学年:) |
| : | (学年:) |
| ヨーガマット貸し出し希望 | 枚 |
| ご連絡先(メール/FAX・TEL): | |
| <感染予防のお願い> 当会主催の開催にあたり、感染症の予防と拡大防止の取り組みを継続しております。 ご理解とご協力をお願いいたします。 <input type="checkbox"/> 体調に心配のある方、体調不良の場合は、お休みください。 <input type="checkbox"/> 随時換気をしますので、調整ができる服装でお越しください。 ※急な変更もありますこと、ご了承ください。 | |

会場のご案内 「札幌エルプラザ」(札幌市北区北8条西3丁目)

【地下鉄をご利用の場合】

- ・札幌市市営地下鉄「さっぽろ」駅より地下通路約7分
(札幌駅北口地下歩道12番出口)
- ・札幌市市営地下鉄南北線「北12条」駅から徒歩約6分

札幌エルプラザ地図



地図データ: ©2025 Google

【JRをご利用の場合】

- ・JR「札幌」駅北口から徒歩約3分

【お車をご利用の場合】

ビル北側に札幌エルプラザ駐車場(有料)があります。

*札幌エルプラザのホームページ(<https://www.sl-plaza.jp/>)に、
詳しいアクセス案内が掲載されています。

特定非営利活動法人 北海道CAPをすすめる会
〒060-0042 札幌市中央区大通西18丁目1番9-305号
メールアドレス info@do-cap.org
TEL・FAX 011-614-7499



安心して

自信をもって

自由に

ホームページ <https://www.do-cap.org>



Facebook <https://www.facebook.com/info.do.cap>

