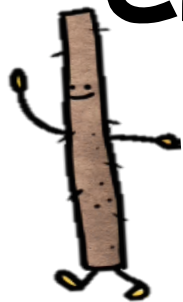


ごぼう・オープン・タイムin仙台



さまざまな理由でなかなか外に出られない、人間関係が不得意で孤独。私たちはそのような方をサバイバーユース「**ごぼうさん**」と名づけました。実は味わい深い方だと思っています。ごぼうさんの一歩を支援したいと考えています。ごぼうさんを支援している方や、家族の方も参加できます。

時 間

13:30～16:30

場 所

エル・ソーラ仙台 研修室
仙台市青葉区中央1-3-1 28階
※12/3のみ大研修室になります。

対 象

- サバイバーユース当事者 年齢・性別不問
(DV 家庭、児童虐待、ハラスメントなど)
困難な中を生き抜いて来た方
- サバイバーユースを支援している方、支援したい方(福祉施設・病院・NPO関係者・親など)

2018年5月～
開催しています

内 容

1. アロハ・ヒーリング・ヨーガ
2. 自分を守るワーク
3. 気持ちの絵本のワーク、読書会など

ヨガマットを
用意しています。
動きやすい服装で
いらしてください

※個別面談（希望される方のみ）
(ヨーガ・読書会は森田ゆり氏のコンセプトで実施)
森田ゆり氏の紹介は裏面を参照ください。

参加費
無料

申込

居場所の安全のために、一度お話を伺ってから参加していただくようにしています。

☆お名前と連絡先(電話番号・メールアドレスなど)、連絡方法を教えてください。こちらからご連絡いたします。(パソコンからのメールの受信が出来るように設定してください。)

※参加時は匿名で結構です。

連絡先

①リプルームせんだい

<http://ripuro1.wixsite.com/ripuroroom>

相談コーナーのメールアドレス

②Tel090-4315-6686 にショートメール、
または留守番電話へメッセージ



日程(予定)

2020年

7月2日(木)

8月6日(木)

9月3日(木)

10月1日(木)

11月5日(木)

12月3日(木)

2021年

1月7日(木)

2月4日(木)

3月4日(木)

新型コロナウイルスの状況により中止、または変更する場合があります。ご了承ください。

「アロハ・ヒーリング・ヨーガ」とは

森田ゆりさん考案のヨーガです。

大人とティーンのための、心と身体に優しいヨーガ。

ヨーガの呼吸法による瞑想で、自分の心と身体と
思考と精神とをつなぎます。

心の不安をかかえる方は特に、ヨーガは即効力を発揮します。

＜森田ゆり氏より＞

体が硬いからダメと思いあきらめている方も大丈夫。

「ヨーガは難しいポーズができるようになることはありません。

意識的な呼吸法と骨盤、背骨の調整こそがヨーガの真髄です」



森田ゆり氏 紹介

エンパワメント・センター主宰

■元立命館大学客員教授 元カリフォルニア大学主任研究員

■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30年以上携わる。その間7年間はカリフォルニア大学主任研究員として、多様性、人種差別、性差別など人権問題の研修プログラムの開発と大学教職員への研修指導に当たる。1997年にエンパワメント・センターを設立し、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。参加型研修プログラムの開発、及びそのトレーナー、ファシリテーター人材養成のパイオニア。

■アロハ・キッズ・ヨガ™ (ALOHA KIDS YOGA™) 創設者

■第57回保健文化賞受賞、産経児童文化賞受賞、朝日ジャーナルノンフィクション大賞受賞。

■世界最大のヨガ研修団体、アメリカ・ヨガ・連盟 (American Yoga Alliance) より

2016年度 Youth Development Award を受賞

■主な著書に、「体罰と戦争：人類の二つの不名誉な伝統」(かもがわ出版)、「虐待・親にもケアを：生きる力をとり戻す」(築地書館)、「子どもと暴力」(岩波現代文庫)、「しつけと体罰」(童話館)「多様性トレーニングガイド」(解放出版)「ドメスティック・バイオレンス」(小学館文庫)、「エンパワメントと人権」、「癒しのエンパワメント」ほか英文と日本文著書多数。