

# はいねずみ クローズドタイム

2022年度



時間 13:00~14:50

場所 仙台市内 参加者にのみお伝えします。

対象 DV家庭、児童虐待、ハラスメントなどの困難を経験された若年の当事者

内容 13:00~14:30 グループワーク  
14:30~14:50 アロハ・ヒーリング・ヨーガ (ミニ講座)  
ヨーガは参加希望がある時に開催します。ヨガマット、またはバスタオルを各自ご持参ください。

参加費 500円(減免制度あり)

※個別面談(希望される方のみ) 要事前申込み。対応人数に限りがあり、ご希望に沿えないことがあります。ご了承いただきますようお願い申し上げます。

申込み 最初はオープンタイムへの参加をお勧めしています。オモテ面をご覧ください。



「アロハ・ヒーリング・ヨーガ」とは

森田ゆりさん考案の「大人とティーンのための、心と身体に優しいヨーガ」です。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。



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出来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」 <森田ゆりさんより>

森田ゆりさんのご紹介

- 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約40年携わる。第57回保健文化賞、産経児童文化賞、朝日ジャーナルノンフィクション大賞、アメリカン・ヨガ連盟賞などを受賞。
- アロハ・キッズ・ヨーガ™ (ALOHA KIDS YOGA™) 開発者
- 第59回回文化文化賞受賞、産経児童文化賞受賞、朝日録ノンフィクション大賞贈。
- 世界最大のYOGAインストラクター組織 アメリカ・YOGA・連盟(アメリカンヨーガアライアンス)より2016年度 Youth Development Award 賞を授賞
- 主な著書に、「子どもの性的虐待」(岩波新書)、「沈黙をやぶって」(築地書館)「トラウマと共に生きる」(築地書館)など性暴力トラウマからの回復の本を多く出版。他「ドメスティック・バイオレンス」(小学館)「虐待・親にもケアを」(築地書館)など英・日語著書多数。

## 日程

2022年4月23日(土)

5月28日(土)

6月25日(土)

7月30日(土)

8月27日(土)

9月24日(土)

10月22日(土)

11月26日(土)

12月24日(土)

2023年1月28日(土)

2月25日(土)

3月25日(土)

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ので、ハートィ仙台HPでご確認をお願い致します。