

森田ゆりによる

# アロハ・ヨガとマインドフルネス

～心と身体のエンパワメント～



女性や子どもなどへの暴力防止に携わっている方々に役立つワークショップを開催します。

ヨガとマインドフルネス瞑想は体罰予防や暴力衝動の軽減、また共感力の向上に大きな効果をもたらします。

一人ひとりが持っている力をエンパワメントするとともに、それをさらにカラダにひろげたヨガ、マインドフルネスを体験し、仕事や活動に活かすことを目的にしています。

**日時 平成 26 年 12 月 13 日(土)9:30～16:00**

**場所 伯耆しあわせの郷 2F 大会議室**

(倉吉市小田 458 0858-26-5581)

**対象：**女性・子どもなど暴力防止、被害を受けた方の支援に携わっている方、里親、児童施設、母子支援施設、DV 被害や虐待被害の子ども達を支援している方々など

**先着：**40名(定員になりしだい締め切り)

ヨガマット あるいは バスタオルをご用意ください。

動きやすい服装でおいでください。

主催 女性と子どものエンパワメント e・らぼ

共催 鳥取県男女共同参画センター

## 申し込み方法

次の情報をメール又は電話、ホームページからお知らせください。

件名：12月13日森田ゆりさん講座参加申込

- ◆ お名前
- ◆ 所属やお仕事
- ◆ 連絡先 電話番号、メール

## 申し込み先

女性と子どものエンパワメント e・らぼ

資料準備の都合上、事前にお申込みください。

TEL 090-9413-1455

Mail [info@empowerment-labo.org](mailto:info@empowerment-labo.org)



メールアドレス読み取り QR コード

### 森田ゆりさん

#### エンパワメント・センター主宰

米国と日本で、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。

現在は行政、企業、民間の依頼で、多様性、人権問題、虐待防止などをテーマに日本全国で研修活動をする。「子どもと暴力」「しつけと体罰」など、英文と日本文著書多数。第57回保健文化賞受賞。

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。

### 女性と子どものエンパワメント

#### e・らぼ (イーラボ)

女性と子どものエンパワメントを支援し、心も体も元気に、自信を持って豊かに生きていくことのできる社会をめざす市民団体。

子どもの人権/デートDV・DV/アサーティブ/セクハラ/パワハラ/家族機能不全(虐待、DVなど)/CAP(Child Assault Prevention:子どもへの暴力防止)プログラム/インターネットと人権等をテーマとする学習会等へファシリテーター・講師を派遣しています。

(2011年5月22日設立)

#### ※ エンパワメント

人が本来持っている内なる力を人とのかかわりの中で引き出し合い、ありのままの自分を受け入れ、自分も人も大切に生きていくこと