

☆ mama-yoga ☆

～子供同伴ヨガ～



お子さんと一緒に楽しめるヨガです。

母になった瞬間から、自分のペースではなく、子供や家庭のペースで生きて行くことになりますね。

起きる時間も、寝る時間も・・・全部なので、疲れやすかったり、知らず知らずに疲れやストレスがたまっていることに気がつかずに、毎日、やらないといけないことをこなしています。

もしかしたら、イライラ～～としたり、自由になりた～い！って思ったり、またそんな自分がいけないお母さん？なんて思ったり。

そんなことはないですよ。みんな一緒なんです。

女性は生理もありますし、毎月、毎日からだの中で ホルモンや子宮、骨盤の変化もあります。

疲れやストレスが、体を冷やして、いろんな症状が出てきます。

産後に広がった骨盤が正常に戻っていないのも・・・

不調は体質ではなく体からの SOS ですから、ちゃんと整えていけば、体は変化しますよ。

そして、不思議なくらいお母さんとお子さんは繋がっているので、お子さんの成長、健康には、まずお母さんの健康！これが大切☆

子供同伴ヨガでは、泣いたら抱っこしたり、授乳したり、自由に楽しんでもらいながら、進めたら OK です



場所 ~~石井助産院~~ 奈良県奈良市奈保町5番21号

日時 ~~毎月第4木曜日~~ AM10:30～AM11:30

料金 ~~¥2000~~ ☆お部屋の都合により、限定6組までです☆

持ち物 ~~五本指ソックス・水分~~

~~ジーンズ~~以外の動きやすい服装ならOK

ご予約は石井助産院まで☆

TEL: 0742-26-3581

講師 富塚千秋 : ビジョンヨガインストラクター・マタニティヨガインストラクター・母と子のタッチセラピー講師

女性のからだ講座講師・3児の母で母活コンダクターとして、京都、奈良、大阪中心に活動中



☆母活は、母として、女性として自分の生き方に自信が付き、何かに振り回されることない、焦らない育児で疲れも、ストレスもなくなり、明るく美しいイキイキとしたお母さんでいられます！そして、お子さんは教えられるのではなく、身体も心も自分の力を遠慮なく発揮できる～三つ子の魂百まで～の子育てをお伝えしています☆

HP [http:// heart-point.com](http://heart-point.com) 富塚千秋 ハートポイント