

mamayoga

～ 子供同伴ヨガ ～

お子様と一緒に気兼ねなく楽しめるヨガです



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、行います。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。

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頑張っているココロとカラダを緩めます。

産後に広がった骨盤が正常に整えると、ホルモンバランスも良くなります！

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☆

2017年5月30日(火) AM10:00～

場 所：平城東公民館 和室（住 所：奈良市朱雀六丁目9番地の1）

持ち物：五本指ソックス・水分・ジーパン以外の動きやすい服装ならOK 料金 ￥1,000-

ご予約は☆ TEL：0742-26-3581（石井助産院）

講師：富塚千秋（とみつかちあき）

産婦人科・助産院・学校・保育園・幼稚園などで教室、講演会を行なっている。企業主催のマタニティセミナー・雑誌コラム・全国誌ヨガフリーペーパーYOGAYOMUにて人気マタニティヨガインストラクターとして紹介される。2017.3 奈良県立大学のシンポジウムに登壇（女性の身体と子育てについて）

