



# マタニティヨガ

場所 石井助産院

日時 毎月第4金曜日 AM10:30~PM12:00

持ち物 5本指ハックス 水筒 料金¥2000-

体の緊張、強張り呼吸法で緩めてリラックスして力を抜いていくヨガ♪  
女性が本来もっている本能を取り戻し、自然な身体の動きを促して出産へと進みます☆

妊婦さんは知らず知らず、お腹の赤ちゃんを気にして、緊張していたり、力が入っていますね。  
緊張は体を冷やしてしまいますので、ヨガでたっぷり緩めていきます。  
体が緩むと心も緩んで安定していきます。

そして、ビジョニヤガの呼吸法は、陣痛の時に、しっかりと痛みや緊張を逃して力を抜いていけるよう  
にカウダで身につきます。

赤ちゃんとお母さんの絆を強くしてお産まで進んでいくヨガです。

## 皆さんの感想

『自分の体に敏感になってきて、お腹の赤ちゃんのメッセージがよくわかるようになりました！

休んで〜とか、冷えてるよ〜とか、気持ちいいとか』

『しんどいと思って、ヨガに来ると驚くほど、つわりも楽になる！』

『無理がないポーズばかりなのに、体中がポカポカしてくる！家で少しやっても温まってすごい！』

『とにかく体が楽になる！ヨガに行った日は特に楽なので、主人に毎日やれ！といわれる(笑)』

『ヨガの呼吸がやくに立って、落ち着いて出産できました！』



始めは、こわばってがりがりだった妊婦さんが、回を増すごとに肩の力が抜けて、出産に近くなると、  
知らず知らずに、ゆったりとした呼吸が出来ていて、上手に力を抜いています  
出産本番では、勝手に体が呼吸を覚えています！

講師 ビジョニヤガ認定マタニティヨガインストラクター

富塚 千秋(とみづか ちあき)



(母活コンダクター・胎育士・母と子タッチセラピー講師・女性のからだ講座講師)

奈良、京都、梅田で、マタニティヨガや女性のための教室を展開中。

スタジオアリスマタニティセミナーを各地で行う。

ートでも、多くの妊婦さんが、幸せな出産が出来るように。。心をこめて活動しています。