



ならまち de 子ども同伴ヨガ&タッチセラピー

(ベビー&キッズマッサージ)

毎日子育てしているお母さんにとってはとっても大変…子育てしているお母さんの身体は常に緊張状態。その身体が緩まるとお母さんの心も体も楽チンに♪さらに楽チンになった後には、子どもに触れて癒されましょう。触れてもらった子どもも安心し、本来持っている感性や能力がどんどん引き出されていきますよ！みんなで子育てetcの話をしながらか、楽しい時間を過ごしませんか。

【場所】 ならまち 町屋貸しスペース **ぼたん** <http://botan-nara.info>

【日時】 10～11時 ビジョンヨガ

11～12時 タッチセラピーと子育て講座

7/23 ①三つ子のたましい百まで

8/27 ②消化器官と食事について

9/10 ③風邪・打撲について

10/29 ④予防接種について

11月以降の講座は①～順になります。

12～15時 フリータイム

ランチ、スイーツ持ち込み ok! ママ達と子育て etc いろんなお話ししましょう♪

【料金】 3500円《ヨガ、タッチセラピー (オイル、テキスト代込)》
タッチセラピーのみは (オイル、テキスト代込) 2000円

【持ち物】 5本指ソックス バスタオル
お子さん&お母さんの水分補給用お茶等

☆前日までにご予約をお願いいたします。

問い合わせ、お申し込み tae.nanoha@gmail.com (中根妙)

ビジョンヨガインストラクター **くら** (肥満予防健康管理士、美肌食マイスター)
♪体がゆるむと心もゆるむ♪自然と笑顔になっていくボディワーク♪を通して奈良を中心に綺麗で健康な身体づくりを提唱し活動中。

母と子のタッチセラピーインストラクター **たえ** (保育士、幼稚園教諭)
子どもに触れると親も楽しいし、子どもも毎日元気に過ごすことができる。
こんな素敵な事をたくさんのお母さん方に知ってもらいたい!と思い活動中。