



子育て講座



ママのためのヨガ講座

子育て中のママのためにヨガの子育て講座を行います。

このヨガはゆっくりな呼吸と動きを同調させることで、心と体を調和させる呼吸訓練法です。息を吐くときは、「あ」や「う」や「ん」

音出して行ったり、無音で行ったりします。そして自然呼吸でお休みの間は目を閉じて呼吸や体の感覚を意識化します（自己客観視）力を入れる時は息を吐きながら行い全力の3割から5割の力を使うことがポイントです。痛みや違和感のあるところは痛くないところまで自分に優しく・・・♡ママにとってちょっとしたエクササイズになります。参加申し込みは電話でお願いします（先着順）



日時、会場 11月25日(土) 10時30分～11時30分 こぐま保育園

子育て講座 「ママのためのヨガ」

講師： VYASA（スワミ・ヴィヴェーカ ナンダ・ヨーガ研究財団）のヨーガ・インストラクター 林 美津子



問い合わせ先

こぐま保育園

担当 三谷 和子

電話 03-3783-0880

住所 旗の台2-7-17