

親子でヒーリングヨガ



心と体の調和と癒し効果で好評のヒーリングヨガ。
出産後のママの体の回復、心身のケアに効果的なヒーリングヨガ講座です。その中で、
ヨガを通して親子の触れ合い、コミュニケーションを図っていきます。ママの産後の回復に
大切な筋力アップや引き締め、骨盤周囲のケアに効果的なヨガを実習します。
また、赤ちゃんと共にを行うヨガはスキンシップを取りながら、赤ちゃんの運動機能の発達を
促すことや情緒の安定につながります。また、呼吸法やリラクゼーション法も行い、
育児サポートに役立つ充実したヒーリングヨガ講座です。
皆様のご参加をお待ちしています。

対象者 出産後のお母様と赤ちゃん(首が座って～9ヶ月まで)

日時：2012年11月30日(金)

14:30～15:30 (14:15より受付開始)

会場：あまがせ産婦人科 4階

定員：8名

※キャンセルは前日までに必ず、ご連絡下さい。

参加費：1,000円

講師：トータルヘルスアライアンス1級ヨガインストラクター
松尾なおみ
(当院マタニティヨガ専任講師)



☆参加時のお願い☆

体を締め付けない格好で体を楽に動かせる格好で参加ください。
食直後の参加は遠慮ください。出来れば、食後2時間は空けて下さい。

<お申し込み方法>

あまがせ産婦人科受付へお申し込み下さい。
定員となり次第締め切りとなりますので、お申し込みはお早めに。

