



ママのための

# リラックスヨガセラピー

～～子育て中のお母さんへ～～

子供たちのお世話で毎日お疲れ気味のお母さん。

肩・背中・腰はガチガチじゃないですか？

リラックスしてご自身の心と体に向き合う時間をつくしましょう！

お子様連れ！ママだけ！どちらでもOKです。妊婦さんもどうぞ

ゆったり座った状態で行いますので、抱っこしながらでも大丈夫ですよ。



**日時：12月11日（月曜日）10：30～12：00**

**場所：松陽児童館**

**参加費：200円**



## リラックスヨガセラピー

ヨガセラピーは、自分自身の体に意識をむけて、今の状態を認識し、緊張しているところは緩めます。呼吸とともに、ゆっくりと身体・心をリラックスさせていきましょう。難しいポーズや激しい動きはありません。

ヨガがはじめての方も安心してご参加くださいね。

講師：インド中央政府公認ヨーガ教師 小倉 幸

日本ヨーガ療法学会会員・米国 YOGA-ed 正式指導者

※持ち物：バスタオル・動きやすい服装で来て下さい。

※当日参加も可能ですがなるべく事前申し込みをお願いします。

☆申込み・問い合わせ：松陽児童館 TEL075-392-6311