

# 子育てコンシェルジュ日記【4/20 ゆったりヨガ】

～ 心も 体も やわらかく♥ ～

令和5年 4月



今年度は初めてのゆったりヨガは藤本由貴先生の「今日のヨガを自分にやさしくする時間にして下さい☆」と声かけでスタートしました！ねんねでママの顔を見てほっと一安心♥



手をほぐしたり背のびしたり、四つんばいになったり、はじめての参加の方が多かったのですが、体がやわらかいママ達でした🍀



子ども達はママのそばで手足を動かしたり、好きな遊びを楽しんでゆったり過ごしていました♥ママへの応援をありがとう☆



「ヨガのポーズは呼吸が整い、心の中心にスペースができて、とてもゆったりできます🍀」と先生の言葉があり、「体がポカポカになって気持ち良かったです！」とママから嬉しい声も聞かれました♥ 藤本先生、いつも家事に育児と忙しいママ達に、ゆったりした時間をありがとうございました。次回は、6月15日(木)です。ご参加お待ちしております☆

