



# 子育てコンシェルジュ日記

## 【8/17 ゆったりヨガ】

～ ころもからだもゆったり ～ 令和5年 8月

藤本由貴先生の「ナマステ🙏」の優しい声でゆったりヨガが始まりました☆



腕をグ〜ッと曲げ…伸ばし…いろいろなポーズで少しずつ体がやわらかくなっていきます☆  
「気持ち良くて寝そう🌊」とママの声😊



のびのび

一人ひとり手を添えて指導される先生❤️ あたたかい雰囲気の中、ママのそばで一緒にヨガを楽しむ子😊 おもちゃで遊ぶ子😊 親子でゆったりとした時間が流れます🌈



体がやわらかいですね☆



次回は10月12日(木)です。ご参加お待ちしております😊