



子育てコンシェルジュ日記

【10/12 ゆったりヨガ】

令和5年10月

～ 呼吸をととのえ☆ 心も体ものびのび☆ ～



藤本先生の「ゆったりヨガ」が「ナマステ」のあいさつでスタートしました！いろいろなポーズをしていくと、体がやわらかくなっていきます☆ ママのそばでゆったり遊ぶ子どもたち 🥰 ママの応援ありがとう 🍀



ママから、「体が、こんなに硬かったんだな～って思いました」との声がありました。自分の体のケアの大切さを気付かせてもらった時間でしたね 🕒 次回は、12月14日(木)です 🍀