



# 子育てコンシェルジュ日記【12/14 ゆったりヨガ】

～ 腕、足、背中をぐーんと伸ばしてリフレッシュ☆ ～

令和5年12月



藤本先生のやさしい声に導かれ、腕をぐーんと伸ばし、左右にゆ～らゆ～ら…脇も伸びて気持ちよさそう😊 ママの表情が和らいだところで「ゆったりヨガ」が始まりました！



腕と足でL字形を作って伸ばして…片足は前、両手を広げウエストをねじって…背中真ん中にヨガブロックを入れて胸をぐーんとあげて…足を前後に広げながら体をしずめて…いろいろなところを伸ばし、体はポッカポカ❤️



ママと同じナマステポーズをしたり、ヨガブロックを持ち上げたり…



次回はR6年2月15日（木）です。ご参加お待ちしております💖

ママのお腹の上にちょこんと座ったり、ママの足裏をくすぐったり…可愛い姿を発見👁️！体をほぐしながら心を癒すゆったりヨガで、プレイスペースは笑顔があふれていました💖