



# 子育てコンシェルジュ日記

令和6年2月

## 【2/15 ゆったりヨガ】

～ 腕、足、体全体をグーン伸ばして・・・心も体もリフレッシュ★ ～



藤本先生の温かい声が、ママにピタッとくっついていて子ども達をにこにこ顔😊に…ママも心穏やかな表情で『ゆったりヨガ』が始まりました！腕をグーンと伸ばして、気持ちよさそう♡



脇を伸ばしたり、おすもうさんのようなポーズで肩をグッと入れたり…



ママのおひざの上  
にのって骨盤と腰  
ヨガをサポート…  
🚗や🚗に乗っ  
ているみたいで嬉し  
そう♡



ちょっとチャレンジして、腕、足、体全体をのびのび・・・ママ！すごいすごい👏「体のあちこちがほぐれて気持ちよかったです」とママ達は満足♡