



子育てコンシェルジュ日記 【4/18 ゆったりヨガ】

心も 体も やわらかく♥

令和6年 5月



今年度はじめての**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ください☆」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🍡

体も心もほぐれます😊



「ヨガのポーズは呼吸が整い、心の中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、いつも家事と育児に忙しいママ達に、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20日（木）です。ご参加お待ちしております☆

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☆