



子育てコンシェルジュ日記

【6/20 ゆったりヨガ】

合掌🙏手を合わせ「アンジャリムドラ」

令和6年6月

お腹の赤ちゃんが大きく育ち、目立つようになってきた **藤本先生**♥️ 股関節が驚くほど柔らかく、姿勢もとってもいいです。先生の話聞きながらヨガをしていると、心♥️も体🙏も「のーびのび」日頃から使っていないところが分かります。

頭からお尻にかけて背骨をまっすぐするように



股関節が硬くなり正しい姿勢が保てなくなると、呼吸も入りにくくなるそうです😞



産後ケアでのヨガは2ヶ月からOKです👍
(体調に留意して行ってくださいね)



合掌🙏
アンジャリムドラ



ママの横で😊
お友達と仲良く♥️



次回の『ゆったりヨガ』は8/22(木)です。体の日頃使っていない部位を伸ばし、呼吸を整えていきましょう🙏来月は、まどか先生が指導されます。

お子さんを近くで見守りながら、体のメンテナンスをしてみませんか♥️