



子育てコンシェルジュ日記

【12/12 ゆったりヨガ】

ゆっくり身体を伸ばして 心も身体もリフレッシュ 令和6年 12月

藤本先生をお迎えして、ゆったり～のびのび～としたヨガを開催しました😊
姿勢と呼吸を整えて、身体をしっかりとのばしていきましょう～💖
親子と一緒に『ゆったりヨガ』リフレッシュタイムのはじまりです😊



呼吸も忘れずに

肩こり改善に

産後は、猫背になりやすいので胸を開くとしっかり呼吸が出来るようになります😊
肺は後ろが広いので、背中の筋肉をきたえましょう👏



内側の筋肉
外側の筋肉



指先をくるくる回して

手首を上下に腕を伸ばして

脇腹をしっかりとのばす



足をぶらぶら～
円をかくように
足を回して～



手を床に
滑らせるように



視線は指先に
向けて伸ばす！



のびてる～



猫のポーズは
息を吐きながら
背中を丸めて



息を吐くときは
身体を反らして
牛のポーズ🐮



手を床にしっかり
つけて、腕を回す！
ママ、がんばれ！

頭痛の改善 頭をつけてぐるぐる回す



首に気を付けてね



チャイルドポーズ
呼吸を整えて



ママは子供を
抱っこしてポーズ

ヨガと言えば・・・
木のポーズ！！



足を踏み込んで！！



背筋をまっすぐ



足をぶんばって！！



ママがんばってます！

あぐらになって目を閉じて
呼吸をしているときに
お腹が柔らかくなってるかな？
背中が柔らかくなってるかな？
身体に問いかけてみよう😊



姿勢と呼吸を整えて
手を合わせて・・・
おしまい😊💖