

子育てコンシェルジュ日記 【4/17 ゆったりヨガ】

心も 体も やわらかく♥

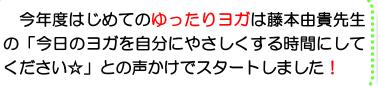
令和7年5月







心も体もほぐれ、リフ レッシュできます ♡











肩をほぐしたり背伸 びしたり、四つんば いになったり、体が やわらかいママ達で した**b**







子ども達はママのそばで応援をしたり、好きな遊びを楽しんでゆったり過ごしていました♥

「ヨガのポーズは呼吸が整い、心の中に 余裕ができ、とてもリラックスできます☆」 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12日(木)です。 ご参加お待ちしています ❤





