



子育てコンシェルジュ日記

【8/21】 ゆったりヨガ

～ 心も体もリフレッシュ！ ～

令和7年8月



藤本由貴先生の『自分にチェックインしましょう』、の声掛けから「ゆったりヨガ」がスタートしました。

夏休みで、心も体もくたくたのママ。自分の体のセルフチェックから始めました。



のびのび～のびのび～
筋肉を伸ばすと、伸ばしたところは細くなるみたい！



～船のポーズ～

🚢 手足を浮かせて～ 🚢

🚢 「はい！止める！」 🚢

バランスが難しいけど、頑張ってそのままの状態をキープ！他にも、色々なポーズに挑戦しました。



～片鼻呼吸法～

左右（陰陽）交互に呼吸をすることで、自律神経を整え、心身ともにバランスが良くなります。

ゆっくり息をすることがコツです 🐘

次回は10月9日(木)です 🍀
ご参加お待ちしております 🍀

