



子育てコンシェルジュ日記

★★12/11 ゆったりヨガ★★

令和7年12月

～身体を思いっきり切り伸びして、リフレッシュ！～



🌸 藤本先生の心地よい声に、ママたちの気持ちもリラックスしながら、ヨガがスタートしました 🌸



🐱 ネコのポーズ
は腰痛に効果あり 🙌



疲れても、痛くても、日々子育てのために無理をしているママたち 🐱 今回は、そんなママたちの産後の身体へアプローチしてみました 🍷 足の指から首まで、固まった身体をゆっくりゆっくり伸ばし、心と身体をリフレッシュしました 🌸



ママと一緒に
のびのびしたよ 🥰



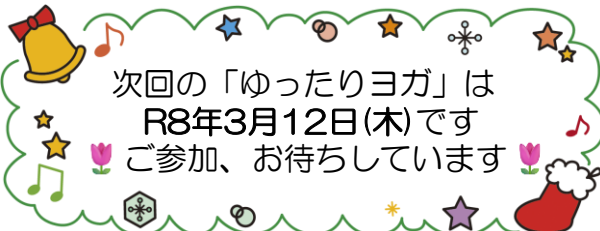
床にしっかり足の裏をつけて、足の感覚を感じながら（グラウディング）、ゆっくり伸ばしましょう 🌸 はい！ポーズ！



開脚しながらオムツを替えると一石二鳥です 🍷



伸ばすよ～ 🍷



次回の「ゆったりヨガ」は
R8年3月12日(木)です
ご参加、お待ちしております 🌸