



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ばして、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



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と伸ばし、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

床にしっかりと足の裏をつけて、足の感覚を感じながら（グラウディング）、ゆっくりと伸ばしましょう。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

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



伸ばすよ～