

ママヨーガの会



子育ての時期こそ今ここの自分にもどって、リラックスする時が必要です たまには自分のための時間をつくる事で、日常の中の心の在り方が変わってきます

ヨガと共に、3人の子どもを産み育ててきた知恵をお伝えしたいと思います これから子どもを持つマタニティの方もぜひお越し下さい

日時 毎月 第1月曜日 シャロムにて 5月は第2月曜日5月9日です。

10時00分～10時45分 子どもと一緒に親子ヨガ

10時50分～11時20分 預け合いで大人のためのヨガ

11時30分～12時00分 預け合いで大人のためのヨガ

最初の45分は親子で遊びながら体を動かし、
あとは、半分の人が自分と他の子どもを
外で遊ばせ、半分の人が大人だけでヨガをやり
30分後、託児とヨガを交代して行います
預けあいの他にも託児者が入るので、安心してお越し下さい
子どもにとっても たまに親と一緒にないことで
自立心が芽生えます

会費 1回 700円

主催 ママヨーガの会

シャンティクティ 臼井朋子

参加を希望される方は必ずご連絡下さい。

申し込み

090-4964-5715 臼井

0261-62-0638 シャンティクティ

