

子育てに、家事に、仕事に、毎日がんばっているおかあさんたちへ。
地域のお寺で子どもさんと一緒に「おやこヨガ」をして元気をチャージしませんか？



おやこヨガ



in 上行寺

日時 2019年12月8日(日)

13:00~14:00 おやこヨガ

14:00~15:00 茶話会

(茶話会は自由参加。講師や参加者とお茶をしながらおしゃべりしましょう!途中退席もOK!)

じょうぎょうじ
場所 上行寺

(大阪市港区弁天2丁目15-7 デイサービスセンターひまわりのとなり
地下鉄・JR 弁天町駅から徒歩10分)

対象 0歳~満3歳のお子様とそのお母さん

(基本ヨガは親と子の1対1で行います。授乳・オムツ替えスペース、休憩スペースはあります。)

参加費 1組500円 (先着10組)

持ち物 ヨガ中の飲み物・汗拭きタオル・動きやすい服装

お申込 QRコードまたは下記URLの申込フォームからお申込みください

<http://www.terakoya-hygge.jp/access.html>

※お問合せ内容の「ワークショップ」を選択し、下の空欄に「おやこヨガ」とお書きください

※ご質問等ありましたら「その他お問合せ詳細」の欄にお書きください



講師 LUNA BLUE YOGA

早瀬麻子【Mako】(助産師・ヨガ講師)

赤ちゃん大好き助産師です。

マタニティヨガや親子ヨガを通してママさんや赤ちゃん達と楽しく
ヨガをしています。得意はリラックス系ヨガ。

LUNA BLUE YOGA では呼吸をととても大切にしています。

育児や家事にお仕事に忙しい毎日を過ごしていると無意識に
呼吸が浅くなり、自律神経も乱れがち。

深呼吸しながら気持ち良く体を動かして、ご自身の心とからだの
声に耳を傾けてみてください。

ご自分をいたわるひとときを一緒に楽しみましょう。

