

子育て中のママがヨガをすると、どんないいことがあるの？

小さな子どもがいると、片手で抱っこしての家事など不自然な姿勢での生活を強いられます。ヨガをすることでコリをほぐし歪みを整えることができます。なにより自分自身のカラダに目をむける習慣が生まれ、日常での簡単なメンテナンスをすることも可能になります。



リフレッシュって大事ですか？

ママたちは日々の子育てが忙しく、自分だけの時間を持つことができません。一時保育付きママヨガではお子さんを預けて、ひととき「私」にかえる時間、自分自身と向き合う時間をつくることができます。この貴重なひとときがきっとママたちのリフレッシュと活力になることと思います。

一時保育について  
子どもが泣くのが心配・・・



大好きなママと離れて、知らない場所で知らない大人に囲まれることは、子どもにとって不安になるのは当然です。

でもご安心ください(^^)

Baby ガーデンのスタッフが、心をこめて保育いたします。

木を中心としたお子さまの成長にあった楽しいおもちゃをご用意しています。ママ以外の大人とかかわることや他のお友だちと遊ぶことは、お子さまの社会性も身につけていきます。



私だけの時間。  
心も体も  
リフレッシュ♪



妊婦もできますか？



胎児は母親の腹筋によって守られ、さらに子宮内で羊水のつまった袋にくるまれ二重にしっかりと守られています。座るポーズはお産に備えて骨盤を開きやすくする効果がありますし、立つポーズでは脚を強くし赤ちゃんを支える助けになります。

(ヨーガ 本質と実践より)

お腹が大きくなるにつれて縮むところがでできますので、自分の体の声に耳を傾けつつ、ゆったりゆるやかに体を伸ばして、全身の流れをよくしていくことが大切です。またゆっくりとした呼吸を心がけることでリラックスし心が安定してきますので、スムーズな出産につながります。



# 一時保育つき ママヨガ



主催：一般社団法人 Baby ガーデン（担当：高田佳代子）

《申し込み・問い合わせ先》

TEL：090-3948-3719（softbank）

FAX：078-755-0973

Mail：baby.garden.kobe@gmail.com

ホームページ： <http://babygarden-kobe.jimdo.com>

開催日：4～6月まで第4木曜日。7月以降はHPをご覧ください。

時 間：4～6月 13:30～15:30

場 所：BRANCH 神戸学園都市 コミュニティルーム

講 師：大西志津代氏（NPO 法人ヨガ振興協会認定講師）

参加費：2,000円/ママ1名 一時保育：1,000円/1名

申込方法：メールまたは、ホームページから

一般社団法人 Baby ガーデン