



マタニティヨガ

場所・・・姫路市花の北市民広場にて

10:30~12:00 定員 15~20名

※ヨガマットまたは大きめのバスタオルをご持参下さい。

※スペースの都合上お子様連れはご遠慮願います。

料金・・・1000円

講師・・・ビジョンヨガ中級インストラクター

塩谷幸美さん (マタニティヨガインストラクター)

持ち物・・・ヨガの出来る楽な服装 (締め付けない服装)

五本指靴下 (なければ通常の靴下)

お茶またはお水 タオル一枚

対象者・・・妊娠16週以降で医師の許可が下りた方



ご希望の方は、当院受付にてご予約下さい。

TEL 0792-82-6581

マタニティヨガは無理なポーズは一切ありません。

初めての方も、身体の回い方も安心してご参加ください。

続けていただくことで、いつの間にか陣痛さえも楽しみになってきます。

マタニティヨガを通して、冷えを解消しこわばった身体を溶かし

女性の身体の中に本来刻まれている“生命を育む力”“生命を産む力”をより開花させていきましょう。

【マタニティヨガを体験した妊婦さんの声】

■ヨガの呼吸で、赤ちゃんと息を合わせて過ごしたお産の時間は、今となっては宝物のようです。

■産後も体を動かせるようになった時、ベッドの上で自然にヨガのポーズをしている自分に驚きました。

■初めての妊娠で不安もいっぱいでしたが、ヨガのおかげでリラックスでき、身体もほぐすことができ、参加してよかったと思います。

■ヨガをしていると深い呼吸が出来てくるので陣痛時役に立ちました。

