

「なないろはあと」事業～うみとつきとあかちゃんと～

マタニティヨガ・胎児の心音聴音

ベビー&ママヨガ・母乳相談♥乳幼児用おやつ試食

=H27. 4～5=

マタニティヨガ

講師：助産師 藤原 恵先生



❀ 花のポーズ ❀

お腹が大きくなるほど
悩まされる
腰痛や肩こり…。
花のポーズで
辛さが改善★



★シムスの体位★

- ①床に体全体を預けるつもりで、ゆっくり呼吸をする。
- ②足・膝・手・指の先など、吐く息ごとに力を抜いていく。

妊婦さんや赤ちゃんの負担が少なく、リラックスしやすい体位とされているそうです☆

お腹の赤ちゃんと対話する貴重なひととき♡
妊娠中は体に負担がかりがち(+o+)
赤ちゃんにとっても心地よい時間になるよう♡
ヨガを通してリラックスしてほしい♡



★ 参加者の感想より ★

★いつの間にかリラックスできて、全てが気持ち良かったです(*_~*)

★自分が思ったよりも体がガチガチでしたが、体のコリもとれて良かった♡

ベビー&ママヨガ・母乳相談



ゆったりとした深い呼吸で
心身ともにリラックス★
ママの腰痛や肩こりが
和らぎます♡

ママのおひざが
飛行機だ〜♪



ダイナミックな体勢でも大喜びの赤ちゃんたち♡



最後に…♪
背中に手をあてて「いつも子育てご苦労様♡」
という思いを込めて瞑想(^.^)
「頑張ってるね。」と認めてもらえたようで
シーンとしました♡
という声が聞かれました♪



お膝のすべい合！シュー★



お母さん、毎日本当にご苦労様♡♡