

マタニティヨーガ教室

～ママの幸せは赤ちゃんの幸せ～

♥ 妊娠中のカラダとココロの変化をあるがままに受け入れ、自分への愛情を育て、赤ちゃんとの絆を深めていきます。

♥ 妊娠中の不快症状をやわらげ、カラダが「休まる」「ゆるむ」感覚を取り戻し、リラックスを作り出しやすいカラダとココロへ。お産に必要な身体感覚も養われ、出産の準備をしながら、育児への自信を育みます。

♥ お母さんの心身の安定がお腹の赤ちゃんに良い影響を与えます。

♥ 赤ちゃんとつながる4つの方法
その日の体調や気分に合わせて、4つの方法を組み合わせ、その人のペースで無理なく進めていきます。

Awareness

アーサナ
(体操)

Self-Control

呼吸法

Relaxation

リラクゼーション法

Acceptance

瞑想法

【講師プロフィール】

秋山 弥生先生

03' ~ 上野玄春先生よりヨガを習う

05' ~ インドを度々訪れ、南インド、北インドで精力的にヨガを習得

◆ディプロマ/メンバー

日本ヨガ療法学会認定ヨガ療法士/日本マタニティ・ヨーガ協会会員

マタニティ・ヨーガセラピー修了/マタニティ・ヨーガベーシックコース修了 他

日時: **毎月第2・4水曜日**

参加費: **500円**

10:00 ~ 1時間程度 (受付 9:30 ~)

※日時は、変更となる場合があります。申込時にご確認ください。

申し込み先: 市立大町総合病院 産婦人科外来

TEL 0261-22-0415 (内線: 3040)

※詳細は申込時にご確認ください。

- 教室に参加するには、**当院通院中**で妊娠16週目以降または安定期に入っていて医師の許可を得ている方となります。

