

心と体をつなぐ、私(子宮)とつながるヨガ ～妊娠を望む人のためのクラス～



∞メッセージ

このクラスは積極的に妊娠を望む女性を対象にしたクラスです
結婚をしてその先にみえてくる我が子という存在、新しいのち
妊娠という神秘に向かい合うことは自分自身と向き合うこと
愛するパートナーと共に望む未来に向けて歩いている今
少し立ち止まって休む時間を持ちませんか

∞内容

レンジで温めるだけで繰り返し使えるあずきカイロをちくちく
縫いましょう♪あずきから出る天然蒸気は乾熱に比べて、より
深部へ温熱が伝わると言われています。目や肩、腰、子宮など、
好きな場所を温め、心までじんわりほぐしていきます。
20分～30分温熱が持続します。



その後はヨガをします
ヨガの時間は休むことを大切に
ゆっくりと体を動かし感じる
じっくり味わう時間を持ちます

終わってからはお茶を飲んでほっこり
心と体をあたためましょう



ヨガ担当：ゆみ プロフィール



40代で出産を経験3歳男の子の母)
苦しかったときにヨガに出会いました
これまで人生の様々な場面でヨガに助けられ今があります
マットの上で受けとったことを、ゆっくり日常生活の中に
活かして行ってくださいね♡
みなさんの人生がより豊かなものになりますように
ヨガアソシエーション名古屋 TTC 修了
チベット・ハート・ヨガシリーズ1、2 TTC 修了
ハンディキャップヨガ養成講座修了
不妊治療ヨガセラピー養成講座修了

日時 3月24日(日)13:30-15:30

場所 湘南シャイズヨガスタジオ名駅校(名古屋市東区中村区竹橋町5-9みのやビル2階)

参加費&お申し込み 2,000円 メール info@shounan-shyz.com (締切 3/21)



湘南シャイズヨガスタジオ

TEL 052-253-5515 メール info@shounan-shyz.com

ホームページ <http://shounan-shyz.com>