

はじめてのベビーヨガ



はじめてのベビーヨガ ～ママにも赤ちゃんにもいいこといっぱい～

講師:花莉屋 参加費:1,500円

対象:ハイハイ前のお子様とママ 定員:8組

講師から

花莉屋

花莉屋ヨガのKAORIです。

骨盤を重視し当日の体調やリクエストにお答えしてヨガを行います。大人気の肩こりセルフケアでは、ほっとした声や驚きの声。アロマの香りに包まれながら、ベビーのお世話をしながら気持ちい～時間をシェアしましょう。ママが元気になるとベビーも元気になります。

参加者の声

参加された方々のアンケートから、感想など一部ご紹介いたします。

♪便秘の解消の仕方など勉強になりました。また、同じくらいの月齢の子がいたので心強かったです。

♪いろいろなことも相談できるのでとてもうれしいです。



♪子どもの体の状態など、よく見れてよかった。

♪ベビーヨガについて詳しく教えていただいたので、とても勉強になりました。ありがとうございました。

♪赤ちゃんの日々のかかり方をヨガを通じて教えていただきました。毎回気づきや発見があります。

♪子どもの身体のどこをどう見て触っていけばいいのか丁寧に教えていただきとても役立ちそうです。



＜内容＞

ママがベビーの動きを助け、ヨガをプレゼントします。成長に伴う身体の変化に気づき、対応できる感性を磨きます。ママのねじれはベビーにも影響しますので、ママも少し動きます。呼吸と動作を組み合わせ、ポーズをしたり、親子の身体に良い抱っこの仕方や、遊びの中に、ヨガの効果をプラスするご紹介をします。親子コミュニケーション強化や、親子遊びに取り入れられることはもちろん、向き癖、そりかえり、便秘、イライラなど、お困りにも対応します。

＜持ち物＞

- ◆赤ちゃんの敷物（必要に応じて）
- ◆あらかじめ動きやすい服装でお越しください（更衣室はありません）。

＜パパ参加不可＞

クラス中授乳をされる方が多いので

★子どもの世話はどうすれば？

おむつ替え、水分補給、ちょっとしたおやつなど、自由に過ごしてください。

★おもちゃは持っていてもいいですか？

お子様がヨガをします。おもちゃはティータimeにのみ、できるだけ音のならない物で、お友達と共有しても嫌でないものを2個程度までお願いします。

★赤ちゃんが自分でヨガを出来るのでしょうか？

ママがサポートしてヨガの効果をベビーにプレゼントします。赤ちゃんは小さな動きで、大きく変化します。場所に慣れなかったり、気分が乗らなかったりすることもあるかもしれません。お子さんの気持ちを尊重しておらかな気持ちで参加してください。呼吸感じ、その場で感じることもヨガのひとつといわれています。反応が良い時には代謝が良くなって、すぐに疲れたりのどが渇く場合もあります。臨機応変に休みながら進めましょう。

★私はヨガをしたことがありません

親子で楽しめる遊びの延長です。心配ありません。

★マットは必要ですか？

フロアマットをしいて行います。ねんねの赤ちゃんの為には敷物をお願いします。

★食事はしてきてもいいですか？

満腹状態でない事をお勧めします。我慢はしないで食べてください。

★予防接種の予定ですが？

予防接種後や、体調がすぐれない日は参加を見送りましょう。

★ハイハイをしそうです。

ゆっくりすりばいくらいまではねんねちゃんと同じポーズで楽しめます。予約時にはわからないような急な成長もありますので、おおらかに考えてください。お互いに危険の無いように過ごせるように、サポートをお願いします。