

ほっとタイムママ ヨガ教室 4回目

H30/11/9(金)



これから楽しいひと時を過ごす
為に、マントラを唱えます(^^)

背中を丸めて～～
ググッと伸ばして～～

これはヨガでは休憩のポーズです
楽にしてね～(^^)



え~~~~!?
休憩なんてウソでしょう?
キツ~~~~(><)



はい!
一歩で前に出て!
太ももをお腹にくっつけて

ひ~~~~



ママ達がリフレッシュしている間
遊び放題でした～～



ママさんたち、いかがでしたか??
次回は1月の予定です。
また、ご参加くださいね!!
ヨガは「身体をリフレッシュさせるのと同時に
身体と対話して、感謝する時間」でもあるそうです。

