

🌸 ヨガ教室 🌸

H30年7月13日(金)



第2回目のヨガ教室。今回は新規さん,また保育士も加わり楽しいヨガ教室となりました✽
先生からのお話しでは「自分の体とじっくり対話する時間」「体にありがとう,頑張ってくれているねと褒めてあげてね」と教えて頂きました!!体にも感謝の気持ちを伝える事大切だと改めて感じる事が出来ました!



きつ〜い姿勢も沢山
ありました。「辛い時こそ
ゆっくり呼吸して
ね」と教わり必死で呼
吸しました!!



先生の素敵な姿勢に
釘づけ!!具体的に丁寧に
教えてくださった先生に感謝
です。9月もお待ちしておりま
す



お母さんの中には産後,骨盤が広がり
痛い時があった。でも今日ヨガをして
少し楽になった感じがします!とおっし
やる方もいました♡
最後に先生から「子宮は地球です。我が
子はお母さんが良いと選んで産まれてき
た。お母さんは選ばれた証拠ですよ♡」
と優しくお話ししてくださいました

