はぐくみ保育園

＜令和3年子育て支援＞

ママのための子育てハッピーヨガ

～ココロもカラダもリフレッシュ～

ココロもカラダもリフレッシュして、産後ママも、子育てママ、子どもたちも赤ちゃんも、みんなで笑顔の時間をつくりませんか？
お家でも簡単にできる動きや、お子さま連れの方はお子さまとスキンシップを取りながらできる動きも取り入れていきます。
ヨガといっても、ポーズを取ることが目的ではなく、心地よく安定して自分のココロとカラダと繋がる幸せな時間を体感覚で感じて頂ければと思います。運動が苦手な方やヨガ初心者の方も安心して受講できます。五感をフルに使って楽しい時間を過ごしましょう！

＜子育て支援第４弾以降のご案内＞

令和３年９月１日現在

＜開催日時＞
第4弾　2021年９月17日（金）　…キャンセル待ち受付中
第5弾　2021年10月19日（火）　…9/16（木）より予約開始予定
第6弾　2021年11月16日（火）　…10/18（月）より予約開始予定
第7弾　2021年12月16日（木）　…11/15（月）より予約開始予定
第8弾　2022年１月20日（木）　…12/15（水）より予約開始予定

＜時　　間＞
10:00　～　11:00頃（概ね１時間程度）

＜場　　所＞ はぐくみ保育園（小野町4-2-24）　フリースペース内

＜定　　員＞ 4名

＜参 加 費＞ 無料

＜持 ち 物＞ 水分補給用の飲み物、ヨガマット（ない方はバスタオルでも大丈夫）
動きやすい服装

＜備　　考＞ お子さまと一緒にご参加いただけます。

＜予約方法＞ お電話にてお受けしています。（月～金 10:00～16:00）☎0568-90-8993
※定員になり次第終了（キャンセル待ちもお受けしています）

＜講師のご紹介＞

尾崎　友紀（Osaki Yuki）

幸せで自立した子どもを育てる禅ママコーチのYukiです。小２女児の母、ゆるくたのしく自然派育児、薬なし育児を７年実践しています。
ストレスフルで、からだもガチガチ、花粉症、生理痛、偏頭痛、肩こり、育児での悩み改善。その学びと経験を活かし、ココロとカラダを美しく整え、より健康に幸せに導くサポートをさせていただいています。
禅ママコーチ/レイキヒーリング/親子セラピー/自然のお手当法/植物性米粉スイーツ/ヨガ

主な認定講師等
- SC協会認定 スピリチュアルコーディネーター
- レイキヒーラーライセンス認定
- Liliatable ナチュラルスイーツ認定講師
- 和のナチュラル薬膳認定講師
- ヨガTT修了

詳しくはこちら
https://linktr.ee/yuki.osaki