



— 母体を癒し、母になる喜びを再発見する —

産後ケアのためのヨガ講座



Information

- 日時:
2024年1月8日(月)祝
10:00-16:00 (5時間/休憩1時間)
- 会場: クシャナヨガスクール
 たまプラーザ校 2F -Shala-
- 受講費: ※マタニティTTと同時受講で2,000円引き
 一般 33,000円
 クシャナプラスタ 27,500円
 オンライン(プラスタ限定) 22,000円
- 講師: 長島千比呂 (Chihiro)

妊娠、出産は、大きな喜びに満ちています。しかし反面、その大きな変化に心身は酷使されています。

ホルモンバランス、骨盤や骨格、姿勢など、身体は様々なレベルで変化を余儀なくされています。その変化を知り正しくケアすることで、妊娠・出産という大シゴトから、自分の身体を癒してあげることができません。

産後の不調は、心や赤ちゃんとの関係さえも不安定にしています。産後ケアのためのヨガは母体を癒し、母になる喜び、赤ちゃんとの幸せな時間をもたらしてくれます。

講義と実際の産後ケアの体験もでき、「産後ヨガはいつから始めていい?」「何からすればいい?」など、その疑問が解決する講座です。



お申し込み・お問合せは、お電話 / メール / スタジオ受付 にて!

TEL: 045-309-7293 (たまプラーザ校) Mail: reserve@ksana-yoga.com