



MATERNITY YOGA



YOGA ME!

マタニティヨガ

妊娠している女性が、心と体に健やかさを保つことができるようヨガでサポートするクラスです。腰痛やむくみといった妊娠期の不調を緩和するだけでなく、出産に向けて心身のコンディションを整えていきます。アーサナで体を動かすことや、呼吸の使い方を知ることは出産時にも役立ちます。また、瞑想はさまざまな局面で、穏やかさやポジティブさを手にできるメンタルのトレーニングでもあります。ヨガで自分への意識を高めることにより、赤ちゃんとのつながりをより強く感じることができます。産後の回復力にも繋がります

こんな方におすすめ

◆これから妊娠を希望する女性

◇現在、妊娠中の女性（ご参加には主治医の同意が必要です）