

マタニティヨガ&メディテーション

～妊婦さんとあかちゃんの絆を深めるハッピータイム～

自分はどんな出産がいいのか？ 赤ちゃんはどんな風に生まれてほしいのか？ ナチュラルなお産とは？ 安産の秘訣とは？ もっと本能に戻って、産むからだを信じて、赤ちゃんの生まれる力を感じて、心地良いお産にしましょう。

イベントの内容

- ❖ お話
出産時の骨盤について・カンガルーケアの大切さ
- ❖ マタニティヨガ
呼吸法・頭と身体を緩めるポーズ・陣痛逃しのポーズ
- ❖ メディテーション
安心してお産を迎えるための出産イメージ瞑想
- ❖ お茶会&質問タイム
気になること、なんでも聞いてください



日時：3/13(土) 13:30～15:30 江東区総合区民センター 6階 区民館和室

料金：2,000円 (ナチュラルスイーツ&ハーブティーつき)

西大島駅 A4出口徒歩1分

講師：hiro (マタニティ&産後リカバリー&ベビーヨガ)

対象：妊娠15週目から臨月までの妊婦さん 定員：10名

持ち物：動きやすい服装 タオル お水 バスタオルまたはヨガマット

母子手帳 かかりつけの病院の連絡先メモ

マタニティヨガでは、呼吸法、陣痛逃しのポーズ等を等を行い、
とにかく身体を緩めていきます。ゆるゆる、ぽかーんが気持ちいい。

その後横になって、イメージ瞑想で陣痛、出産を体験します。
内から湧き上がってくる、身体からの、あかちゃんからのメッセージを、
いっぱいいっぱい感じてください。

「陣痛が恐くなくなった」

「あかちゃんの顔が見えた！」

「生まれる日にちを教えてくれた」

「名前を教えてくれた」

など、うれしい体験談がいっぱい！

また、最低限知っていただきたい骨盤のしくみ、安産の秘訣もお伝えします。

自分はどんな出産がいいのか？

あかちゃんはどんなふうに産まれたいのか？

考えるきっかけになったらうれしいです。

もっと本能に戻って、産むからだを信じて、解放されて・・・

心地良いお産にしましょう。

講師 hiro (マタニティ&産後リカバリー&マタニティメディテーション講師)

Blog「よろこびのうた」 <http://ameblo.jp/sevenkeys-gateway/>

助産院のたたみの上で スルッと息子を産みました。 ストレスのまったくない しあわせな出産。
息子とはお腹の中にいる時から いっぱいお話ししました。 なまえも 生まれる日も教えてくれました。
産み方をちゃんと考えること。産まれ方(あかちゃんの意味)に寄り添うこと。とても大切だと思っています。
お産がその人らしくあるように お産が自然に還れるように お手伝いできたらうれしいです。

ライトスペースのマタニティヨガのご案内

毎週水曜日にマタニティヨガを開催中です。ゆったりした動きで身体の内をたっぷり感じてリラックスするクラスです。少人数制ですので、お早めのご予約をオススメします。ご予約はウェブ、メール、お電話で。

毎週水曜日 13:30~15:00 江東区総合区民センター 7階和室 1回1,500円 講師：ジョイマキ