

♡ Special Event @svastha ♡

こころゆるめるヨガ と

産後引き締めボディメイク

ヨガでは、呼吸に意識を向け心のバランスを保つ感覚を養い、ボディメイクでは、妊娠中の姿勢による関節の柔軟性の偏りを整えていきます。数キロの重さのお腹を長い間支えていて変化した身体バランスのままがんばって運動しても身体のアンバランスさがかえって協調されてしまうことも。妊娠中に弱くなった筋肉を意図的に使っていく、その後の姿勢老化も防ぎます。

♡講師紹介 Junko♡

2児のママ。ヨガ指導歴は13年。産婦人科医師・スポーツドクターである高尾美穂氏の骨盤底筋トレーニングヨガ指導者養成コースの第一期生。また、パーソナルトレーナーとしても活動し、産後、または、35歳以降から変化が加速する女性の身体の変化に特化したパーソナルトレーニングも指導する。ヨガだけでは、自分の身体の強いパーツばかり強化してしまっていることに気づき、ピラティス・ロルフィング・骨盤矯正施術などとさまざまなボディワークを10年以上かけて試して、現在のボディメイク法と出会う。



♡詳細♡

日時:10/21(月) AM10:00-11:15

対象:産後ママ&ねんね期のベビー

会費:10/14までの早期予約で2000円それ以降2500円

会場: yoga studio Svastha

武蔵野市吉祥寺東町1-3-5 (0123吉祥寺より徒歩5分)

持ち物:動きやすい服装・お飲み物など

♡参加方法♡

①お名前②お子様の月齢③ご連絡先を、HPor電話or直接スタジオにてお知らせください。

090-7406-9986

<https://www.svastha1.com>