

# ベビトレヨガ

@夜久野地域公民館

産後ママの運動不足解消に!  
お子さんの可能性を広げる!

スマイル

みんなが笑顔になれる ☺

ベビトレ

ママトレ

赤ちゃんにトレーニングさせるの?

基本的にお子さんは自由にさせていただきます。  
興味があれば一緒にポーズもとったりしますが  
赤ちゃんだって気が向かない時もあります。  
泣いてもいいし、眠ってもいい。  
そこにいるだけでオールOK♪  
人にも場所にも慣れてくると、できるようになることもあります \ (^ ^ ) /

産後の身体はボロボロになって当たり前?  
心身の痛みや疲れは何もしなければ改善することはありません。体や心に不調があるとそれだけで毎日の生活がストレスになることも。  
お母さんがニコニコ笑顔でいることは  
お子さんの心の安定にもつながります。  
だからママが元気になれること  
なんでもいいので日常に取り入れてみてください♡  
心がしんどい時は少しだけ  
体を動かしてみてください。  
体を動かすと血流が良くなって、  
疲れも和らぎ、心も軽くなります♪

