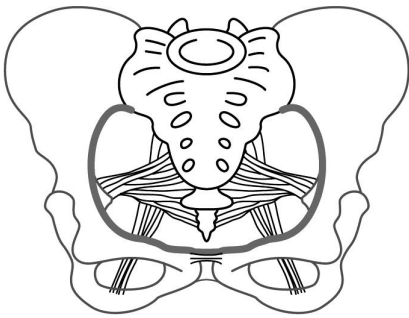


「フシママのための 骨盤ケア&ヨガセミナー」

妊娠に伴う腰痛や尿漏れなどの不快症状でお悩みの方・
安産を目指したい方にピッタリの講座です。

骨盤ケアとマタニティ・ヨガを通して ♪心と身体のリラックス、おなかの赤ちゃんと ゆったりとした時間を過ごしましょう♪



妊娠中の腰痛や足の付け根の痛み・尿もれなどの不快症状は、実は骨盤の“ゆるみ”や“ゆがみ”が原因で起こる事が一番多いのです。そして骨盤をケアすることが、安産への第一歩につながるのです。このセミナーでは、妊娠したら「なぜそのような症状が起こるのか？」の理解を深め、ご自身で骨盤をケアする方法を練習します。またマタニティ・ヨガは、身体を柔軟にするだけでなく、バランスを改善させ、妊娠に伴う不快症状を和らげるのに効果があります。腹式呼吸や分娩の進行を助ける動作・リラックスが実際の出産場面では大いに役立つことでしょう。

開催日 毎月1回 平成17年5月7日(土) 次回開催日 6月21日(火)

時間 13:30~14:45 「骨盤ケア」のお話と実践 (担当:渡部)
14:45~15:15 マタニティ・ヨガ (担当:吉川)
15:15~15:30 質疑・応答

会場 東京都港区高輪3丁目25-27 アベニュー高輪701号室

対象 妊娠16週以上の、妊娠経過が順調な妊婦さん

講師 渡部 信子 (助産師・トコ・カイロプラクティック学院院長・母子整体研究会代表)
吉川 元子 (助産師・日本マタニティヨガ協会認定インストラクター・母子整体研究会認定講師)

定員 20名

問合せ・申込先 母子整体研究会事務局 電話 075-213-5704
または、E-mail info@boshi.jp でご予約お願いいたします。

参加費 ゴムチューブをお持ちの方・・・5250円
ゴムチューブをお持ちでない方・・・6300円

服装 体操のできる服装、長ズボン、裸足か5本指靴下

持ち物 ゴムチューブ(当日購入OK)、洗面タオル、母子手帳

注意事項 ※受講は各自がご自分の身体に責任を持って参加して頂くことを
お願いします。
※ご自分と向き合って頂く時間としたいので、ご本人様だけの参加
をお願いします。
(託児はありませんので、ご了承ください。)
※ヨガを行う1時間半位前には食事を済ませておきましょう。
※時計やお腹を締め付けるものははずしましょう。
※クラスの開始時間10分前位には会場へお越し下さい。

