



ヨガは産後・育児の疲れを解消！



ヨガは「**心・体・呼吸**」を同時に整えます。
その結果

- ・疲労感が低下
 - ・抑うつ・不安感が減少
 - ・マイナス感情が減少
 - ・睡眠が改善
- など
忙しいママにピッタリの効果が得られます。

出典) 岡：ヨガによる抗ストレス的变化, 2013

ヨガの動きは子どもの発達と同じ！



ヨガには基本となるポーズが**6種類**あります。この6種類は、胎児が誕生し、立って歩くまでの**発達過程と同じ動き**です。そのため、ヨガの動きは**自然で無理がなく、子どもが大好きな動き**が多いです。

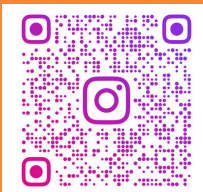
出典) 伊藤華野：はじめよう！キッズ・ヨガ



みんな、自然とヨガのポーズをとりながら
大きくなっていくんだね！
ヨガはとっても身近なもの。一緒にヨガを楽しもう！

【発行者】

神社ヨガこまいぬ
土谷渚（やまねこ先生）
三重町赤嶺990



お気軽にフォローして下さい。
Instagramで親子情報配信！