

お元気ですか?ココロとカラダ

当法人では社会貢献の一環として、地域や様々な施設などにヨガインストラクターの派遣を行っております。まずはお気軽にご相談下さい。

ベビーヨガ&産後ヨガの効果



**子育てに忙しいママと赤ちゃんがスキンシップを深めること
心身のリフレッシュを目的としたヨガです。**

ベビーヨガではお母さんの手で赤ちゃんの動きをやさしくサポートします。発育段階に合わせた動きで次の成長への促しを行います。歌やリズムに合わせて行ったり、マッサージやタッピングなども取り入れ、短時間でも十分に触れ合いながらコミュニケーションを取ります。

産後ヨガでは、お母さんの出産後の骨盤のゆがみを修正したり、不調の改善などのポーズを行います。また、お子さんと一緒に行う動きでは、お母さんはお子さんの体重を利用することでエクササイズ効果が得られ、お子さんはバランス感覚を養うなどの効果があります。

NPO 法人日本ヨガ連盟認定ヨガインストラクターの出張指導をご活用下さい

【内容】開催場所、開催時間帯、所要時間など、ご依頼主様のご要望に応じてプログラムの構成をいたします。

ヨガマットがなくても可能です。

当日の準備品などは、担当する講師と事前に打ち合わせていただきます。

なお、人数によっては、アシスタントを追加する場合があります。

【費用】講師料(課税対象)および講師交通費(実費)を請求させていただきます。講師料は参加人数、所要時間などにより講師料が決定いたしますがご依頼主様のご予算とご相談となります。なお、ご依頼主様都合によるご依頼取り消しはキャンセル料が発生いたしますのでご了承下さいませ。

【出張範囲】基本的には所属会員の在住県となりますが、近隣まで出張可能な場合がありますのでお気軽にご相談下さい。



【ご依頼例】

所要時間：40分 場所：児童館

人数：10組程度 費用：1万円

内容：生後2カ月から1歳半くらいまでの
のお子さんとその保護者対象にリフ
レッシュを目的として

NPO 法人日本ヨガ連盟はこんな団体です

「ココロ」と「カラダ」のバランスを整えることができるヨガなどを通じて、すべての人に対し、病気の予防や体質改善など健康になるお手伝いと、ヨガの健全な普及を目指し、指導者の育成を行い、社会福祉に貢献する活動をしています。

活動目的

日本ヨガ連盟は、ヨガ等を通じて幼児から高齢者など幅広い階層に対して病気の予防と健康維持増進支援及び、指導者の資質向上と育成を図る事業を行い、社会の福祉に寄与することを目的に設立されました。

お問い合わせ

認定特定非営利活動法人(NPO 法人) **日本ヨガ連盟**

<https://www.npo-yoga.com/>

〒020-0885 岩手県盛岡市紺屋町 4-24 E-mail info@npo-yoga.com

赤ちゃんと一緒に楽しむ

ハッピーはぐすく♡親子ヨガ

+ママのプチ不調にきくヨガ

所要時間
40分

ベビーヨガ&産後ヨガのレッスン例です。

ヨガの基本 ★呼吸は鼻を使って行います。苦しい場合は口から吐いてもOK。

★呼吸は、細く、長く、ゆっくりと。

スタート

ウォーミングアップ

手首、足首、首、肩などの関節をほぐす柔軟をしましょう。

ゴール

クールダウン

お子さんと一緒に、あおむけで寝転がって呼吸を整えましょう。

便秘に!

自転車こぎこぎ

股関節の柔軟
便秘解消

夜泣きに!

ちょうちょポーズ

股関節の柔軟
夜泣き解消

便秘に!

合せき前屈のポーズ

背中,おなか,お尻,太ももの引き締めにも

腰痛に!

両膝を曲げて身体を捻るポーズ

背骨や骨盤の歪み、冷えにも

お腹ぽっこりに!

船のポーズ

二の腕,背中,お尻,太もも,ふくらはぎにも

肩こりに!

体側～脇の下を伸ばすポーズ

母乳の分泌、子宮の戻りにも