

縁yogaで 学ぼう!



山崎のりえのマザーズコーチング
東愛のマタニティヨガ
助産師Makoによるお茶会



イベント情報

11/1 (木)
10:30~12:00

参加費
2,500円

対象: 2019年1月出産予定の方
場所: 縁yoga
住所: 長崎県長崎市中町5-8
堤ビル202

持ち物: 飲み物、母子手帳

※当日は動きやすい服装をお願いします♪
※お茶とお菓子を用意してお待ちしてます♪

講師紹介



山崎 則江 (やまざき のりえ)

和がやのたからもの 主宰
MSC認定シニアマザーズティーチャー
TCS認定コーチ・看護師



出産にむけてほっと一息つきませんか?

はじめての子育て大丈夫かな?
2人目だけど上の子の対応が難しい。
赤ちゃん返りが心配などなど…。
主人や家族は子育て手伝ってくれるかな?
とにかく安心していろんなお話ができる場所が欲しい!
出産間近に入ったらこんな思いを少しでも軽くできるように
子育てに必要な2つのことを知って頂けるイベントを企画しました。



1. 家族や周りの人との信頼関係の築き方を知る
2. ふれあいの大切さを知って赤ちゃんと過ごす時間を楽しむ
3. マタニティヨガで出産に向けて呼吸法とリラックスを学ぶ
4. 助産師Makoに事前に質問したことに答えてもらいながらのお茶会



申込み時にMakoへ
人に聞けないけれど
気になることなど
ご質問お願いします。



<予約・お問合せ>

“ホームページ”の予約受付からご予約をお願いします♪



縁yoga

～幸せになるために縁をつなぐ～

縁yoga 〒850-0055 長崎県長崎市中町5-8 堤ビル202

🌐 <https://www.en-yoga-2018.com/>

✉ en.yoga.2018@gmail.com

担当: 東 愛



QRコードはこちらから♪