

ヨガと抱っこひもフィッティング

ワークショップ

しげ ちよみ  
**繁 千代美**

内容

- ・ヨガ ママとベビーのヨガクラス・ママヨガ
- ・抱っこひも 抱っこひもフィッティング・美ラク抱っこの正しい抱っこひものつけ方・美ラク抱っこ教養講座・抱っこひも美ウォーキングレッスン



対応可能地域

貝塚市及び泉州地域

講師料

ヨガ：5,000円～10,000円（交通費別途）

その他：参加費×参加人数分（交通費別途）



講座内容	ママとベビーのヨガクラス ママヨガ	抱っこひも フィッティング	美ラク抱っこの正 しい抱っこひもの つけ方	美ラク抱っこ教養 講座	抱っこひも 美ウォーキングレッスン
参加者 実費		300円/1組	1,500円/1組	3,000円/1組	3000円/1組
対応可能 人数	4組～5組	4組～5組	4組～5組	4組～5組	4組～5組
対象者	【ママとベビー】3か月から2歳ごろの親子 【ママ】子育て中の方 【キッズ】2歳以上の親子	首の座ったお子さん～1歳 くらいの親子	首の座ったお子さん～1歳 くらいの親子	首の座ったお子さん～1歳 くらいの親子	首の座ったお子さん～1 歳くらいの親子
所要時間	45分～90分	5分/1組	45分	90分×2回	90分
レンタル	ヨガマット200円/1枚			ヨガマット200円/1枚	ヨガマット200円/1枚

●資格

- ・日本ママヨガ協会 ママとベビーのヨガ認定講師(18年取得)・育脳ヨガインストラクター(21年取得)
- ・美ラク抱っこアドバイザー(21年取得)・美ラク抱っこスペシャリスト(21年取得)
- ・(一社)体軸コンディショニング協会認定 体軸ファシリテーター(体軸体操指導者)(21年取得)

●活動実績

ママとベビーのヨガクラス 19年1回 コミュニティスペースえーるにて、21年2回泉佐野市内にて  
 抱っこひもフィッティング:21年2回 コミュニティスペースえーるにて、泉佐野市内にて

●自己紹介

多くの親子と接していて、育児につきものような肩こりや腰痛などに悩み、仕方ないとあきらめ半分に過ごしているママ達が多いように感じられていました。私自身もそうでした。少しでもママ達のからだに楽になれるものはないか、私にできることは何かないかなと思っていた時にたまたま SNS でママとベビーのヨガ講師養成講座の案内を目にしました。ヨガは素人だけど、教室に通っていたこともあり、ヨガでからだに楽になることは知っていて身近に感じていたので、これだ！と思い、受講し、講師資格を取得しました。ママだけでなく子どもと一緒にできるプログラムは子連れには最適だと思います。からだは一生つきあうもの、このヨガをきっかけに自身のからだに向き合ってもらえたらと思っています。早い時期からからだを整えることは、先の人生にとっても大切だと私の経験からいえます。そして、今、呼吸の浅さ、前かがみの姿勢など、大人も子どももとても気になります。深呼吸はいつでもできるけど、どれだけの人が意識してやっているのでしょうか？ヨガだから意識的にできると思うので、きっかけとしてヨガを体験してみたいと思っています。抱っこひもの付け方を知りたいと思ったのも、もっとママの体の負担の少なくなる付け方はないのかと思ったのが始まりだし、体軸というものを学んだのも、体作りの一つとして役立つと思ったからです。自身のからだに向き合うきっかけとして、ヨガクラスを開催していきたいと思っています。