

にこ♥ハグ

# 親子yoga



いつも育児を頑張ってるママ・パパへ  
はじめてでも、体が固くても、ベビーが泣いていても大丈夫♥  
ちょっと深呼吸して、心と身体をリフレッシュ!

産後の  
不調改善



ママパパの笑顔は  
お子様の安心感へ  
繋がります♪

ママ同士の交流  
共感できる場

親子の触れ合いで  
愛が育まれます♥

- ♥日時 毎月 第1金曜日 10:30~11:30
- ♥対象 0才~未就学児と保護者(ご兄弟可)  
(老若男女問わず・お一人様でも可)
- ♥場所 観音山ファミリーパーク A工房
- ♥持ち物 飲み物 ヨガマットorバスタオル  
※動きやすい服装でご参加下さい
- ♥参加費 500円
- ♥予約 027-324-9210 要予約
- ♥講師 Yuki (JYIA認定インストラクター)

にこ♥ハグきむらゆき  
LINE@  
友達登録  
募集中!



シニアヨガ認定講師  
アロマヘッドマッサーセラピスト  
アロマ講座12時間修了

## ♥愛をハグくむヨーガ♥

- ♥いつも笑顔でいられますように
- ♥いつまでもハートが柔らかくいられますように
- ♥いっぱいハグしましょう(^^)

## 親子yoga~空編~

同時開催!  
4・5・6・9・10月 限定  
第1日曜日  
時間 10:00~11:00(だいたい)  
場所 パーク内芝生の上  
(季節により変更有り)  
どなたでも参加できます♥

Mahamantra  
Hare Krishna Hare Krishna  
Krishna Krishna Hare Hare  
Hare Rama Hare Rama  
Rama Rama Hare Hare

