

都 智華子×gomacro

産後ケアボディワーク

(ベビータッチセラピー付!)

産後のカラダの
ごほうびに!



産後のカラダはとってもデリケート。

ケアせずそのままにしておくと骨盤のゆがみやマイナートラブルに発展し、
更年期に影響をもたらす恐れも…

そうなる前に、妊娠中と産後のカラダの違いを知り、産後の不調や不安を改善するためのボディケア&不眠とストレスを改善するリラクゼーションケアを行います。

さらに、赤ちゃんとのコミュニケーションマッサージで親子の絆を深め、

同じ悩みを持つママ同士でオイルマッサージもあり! ...と盛りだくさんな内容です◎

赤ちゃんと一緒に、ココロとカラダにごほうびタイム。ぜいたくな時間をお過ごしいただけます。

プログラム

産後ケア

- ・赤ちゃんを負荷にして
お母さんのエクササイズ
- ・寝不足ママの呼吸を整える!
心身リラクゼーション

ベビータッチ

- ・肌と肌で触れあう
親子のスキンシップ
- ・赤ちゃんに安らぎをもたらし、
親子の絆が生まれます

コミュニケーション

- ・ママ同士でオイルマッサージ
- ・産後のココロとカラダ
お悩み相談

7/14(金)

10:30~13:30

参加費: **4320** 円(税込)

※山田製油のマッサージオイル付き!

定員: 5組(親子ペア)

対象年齢: 首が座っている赤ちゃん

OPTION!!

gomacro特製お弁当

特別価格1,080円税別

授乳期におすすめ!
植物性のみ使用の
ヘルシーなお弁当です。

講師: 都 智華子

鍼灸師・ボディケアセラピスト・誕生学アドバイザー・Neoベジタリアン料理指導士
女性が日々心地よく生きられるように『からだを整え、こころを緩める』こと。
子どもたちが自分を好きになり『自分のからだを大切に扱えるようになる』こと。
そのココロ・カラダ・食を整えるお手伝いをしています。



ご予約・お問合せ

gomacro Salon 075-257-5096

予約ページ <http://gomacro.resv.jp/>