

都 智華子×gomacro

# 産後ママのボディワーク

赤ちゃんと一緒に！

産後のからだのご褒美に…



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…

この講座では、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、ココロとカラダが喜ぶリラックスタイムを。ぜひお過ごしください。

## 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

9/30(土)

10/29(日)

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(税込)

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/>