

無料  
体験



# JAHA協会認定 ベビーチャクラ マッサージ

～寝つきがよくなるベビマ編～

9月10日(木)



100%天然オイルを使用し、ヨガの精神を取り入れたベビーマッサージ。赤ちゃんは大好きなママにたくさん触れてもらって愛されていることを実感します。ママはチャクラ※瞑想やストレッチヨガ、産後ヨガで心を癒しリフレッシュ！



## 赤ちゃん

- 愛されていることを実感 ●便秘解消
- 夜泣きやぐずりの軽減 ●免疫力アップ
- 脳の発達促進 ●柔軟性アップ
- 表情豊かに

## ママ

- 子どもの体調や情緒変化に気づくようになる
- 育児の自信へとつながる ●ストレス解消
- リラックス効果
- 良い姿勢が身につきストレッチにより体の歪みが改善

## ※チャクラとは

※体に7つあるエネルギーポイント。ここに意識を持って行き整えることで、産後不安定になりやすいママの心を癒し、心と体のバランスを調整します。



## 詳細

日時：9月10日(木)  
10時～11時半

※ベビマ時間は40分程度  
対象：生後3か月～  
ハイハイ期（1歳前後）  
の赤ちゃん和妈妈

定員：5組程度（先着順）  
場所：中之庄公民館 和室  
注意：予防接種24時間以内、熱や嘔吐など体調の悪いとき、皮膚の感染症にかかっているときは参加できません。

お申込み／(公財)四国中央市スポーツ協会(川之江体育館)

Tel. **0896-28-6255**  
<http://sports.shikokuchuo.or.jp/>

※お電話にてお申込下さい



持ち物チェックもお願いします

※見守り保育あり

いとう さき  
【講師】伊藤沙妃(公財)四国中央市スポーツ協会  
JAHA協会認定ベビーチャクラマッサージ、  
ベビマヨガインストラクター

5歳の息子と2歳の娘の育児奮闘中です！息子が赤ちゃんの時にベビーヨガ&マッサージに出会い、その効果と心地良さに。いつか私も毎日育児を頑張るママたちに、この癒しの時間を提供したいと思い、勉強を始めました。ベビーチャクラマッサージはヨガの精神が入っているため、癒し効果抜群です！心地よい空間の中、少人数でマイペースで、リラックスしましょう。