


毎週(火)

13:30

15:00

# 骨盤ヨガを 受けられる方へ

ヨガを通して  
心と身体のバランスを整えてみませんか？



当院では、ハタヨガを行っております。  
インドの伝統的な解釈では  
太陽（陽）のエネルギーは右の鼻孔から  
月（陰）のエネルギーは左の鼻孔から入る  
とされています。  
ハタヨガは太陽と月、陽と陰の  
相反するふたつのエネルギーを  
ひとつにするという意味があります。

おだやかな気持ちになれるよう  
深い呼吸を大切にしながら  
生殖器を含む骨盤や腰椎の調整を  
重点的に行っていきます。

<対象>

- 妊娠を望まれている方
- 月経に伴う苦痛症状のある方
- 骨盤周囲の不快症状のある方

■費用:1回 750円

■定員:10名

■託児:あり(3才まで/お子様1人につき500円)

※託児は外部業者委託の為当日のキャンセルは後日いただきます。



えんどう桔梗マタニティクリニック