

産後ケアのためのヨガ講座



妊娠、出産は、大きな喜びに満ちています。しかし反面、その大きな変化に心身は酷使されています。

ホルモンバランス、骨盤や骨格、姿勢など、身体は様々なレベルで変化を余儀なくされています。

その変化を知り正しくケアすることで、妊娠・出産という大シゴトから、自分の身体を癒してあげることができます。

産後の不調は、心や赤ちゃんとの関係さえも不安定にしてしまいます。

産後ケアのためのヨガは母体を癒し、母になる喜び、赤ちゃんとの幸せな時間をもたらしてくれます。

講義と実際の産後ケアの体験もでき、「産後ヨガはいつから始めていい?」「何からすればいい?」など、
その疑問が解決する講座です。

■日 程: 2026年1月4日(日)

■時 間: 10:00 - 16:30 (5時間/休憩90分)

■会 場: クシャナヨガスクール たまプラーザ校

■講 師: 長島千比呂

■YACEP単位時間: TTP2 / TM2h / AP1h

■受講費: 33,000円(一般)

27,500円(クシャナプラスタ)

22,000円(オンライン) ※プラスタ限定

※12月26~29日の「マタニティヨガ養成コース」と
同時受講で2,000円引き



お申し込み・お問合せは、お電話 / メール / スタジオ受付 にて

TEL: 045-309-7293 (たまプラーザ校) Mail: reserve@ksana-yoga.com

クシャナヨガスクールRYT事務局 担当 吉見(Sophie) / 戸張(Takayuki) / 宮入(Makoto)