

ママの心と身体がハッピーになると 赤ちゃんもハッピーになる♡

ベビトレヨガ♪

三つの要素から作られているのがベビトレヨガです。産後のお母さんのケアを行いながら、赤ちゃんの身体の可動領域トレーニングや脳トレーニングを行い将来の可能性を広げていきます。**人間の脳は3歳までに80%が完成されます！**この大事な時期に、楽しい刺激をたくさん与えてあげましょう♪



ベビトレ

- *柔軟性・筋力アップ
- *身体可動域トレーニング
- *子どもの脳を育てる



ママトレ

- *産後のケア
- *産後のトレーニング
- *ダイエット
- *身体の不調の改善
- *心のデトックス

スマイル☺

- *ママと赤ちゃんの繋がりを大切にする
- *愛情が深まる



人間性を伸ばす知育♪

個性や能力とは、主に脳の働きによって決定づけられています。また愛情深く育てられた子は、相手の感情を読み込む力や自分の意思を伝える力がしっかりと育ち、コミュニケーション能力もUPします。赤ちゃんの頃から親子で脳を刺激する遊びをたくさん経験し、愛着関係を築きましょう！

視覚・聴覚・皮膚感覚を刺激することは、脳を刺激することに繋がります！

- ★触れ合い遊び
- ★手遊び・歌
- ★絵本の読み聞かせなど

赤ちゃんにとっていいことがいっぱい♡

- *楽しさの体験
- *大人との繋がりが楽しいと感じる
- *集中することでエネルギーを発散し満足感が得られる
- *何回も遊んでいるうちに見る→やってみる→楽しい→夢中になるというプロセスができ、学びが芽生える



★レッスンで行った遊びをぜひお家でも、お子様と一緒にやってみてください♪何度も繰り返すことで、記憶力や予想力が育ちます！

お話し会♪

「こんな時どうすればいいんだろう…」と子育てに悩んでいませんか？**少人数制**だからこそ、みんなで話しやすい空間が実現します。子育てや保育に正解や不正解はありません。様々な意見を聞き、ママがやってみたい！楽しそう！と思えるものを選択できるようサポートいたします。悩みやモヤモヤした気持ちを少しでも軽減し、みんなで楽しい時間を過ごしましょう♪



ママにとっていいことがいっぱい♡

- *悩みを打ち明けることで心のケアに繋がる
- *新しい考え方や知識が得られる
- *ママ友・相談相手が増える
- *心に余裕ができる→笑顔が増える
→子育てが楽しくなる→子どもも笑顔になる

