

育児疲れを解消したいママへ

～ママとベビーが瞬時にリラックスできる～

ママ＆ベビーのための「クリスタルボウルヒーリング」



クリスタルボウルとは

クリスタル(水晶)から作られた楽器。マレットという専用の棒で音を奏で、倍音を多く含みます。自律神経を整え、血流をアップさせたり、深い睡眠をもたらす等の効果があります。



ベビーとママ♡ 音のリラックス講座

新しい命を育む時間って、とっても愛おしい時間
お腹にいるときから始まり、生まれてからずっと
ママとベビーは一心同体

でも、出産・育児は、ママにとって不安なことも多い…特に初めての時ほど…
生まれたての時は、2～3時間おきの授乳
夜泣きをする子もいれば、起きている時間が長いベビーもいて十人十色
ママは睡眠不足の日々に、自分のケアをする時間も取れず、
体も凝り固まり、育児は体力仕事とも言え…
更に責任感や緊張で、心身クタクタなんてことも…

「ベビーとママ♡音のリラックス講座」では、ママ友づくりやママのからだほぐしを行った後、横になってクリスタルボウルの音色を聴き、心身をリラクゼーションへと導きます。ママがリラックスすることでベビーもリラックスし、母子のつながりを深めていくことを目的とした講座です。

☆ベビー関連の企業様より育児に役立つプレゼントもございます

- 開催日時： 令和4年1月27日(木) 10:30～11:30
- 開催場所： とくぎんトモニアリーナ第二会議室(徳島市立体育館)
(住所)徳島市徳島町城内6番地
- 参加対象： ねんね期のお子様とママ
- 参加定員： 10組(12/20 AM9:00より電話にて先着順受付となります)
- 受講料金： 1組 1,500円(今回おためし講座のため特別価格となっております)
※駐車場利用の場合は100円で駐車券をご購入下さい
- 講師： クリスタルボウル奏者&Yoga teacher 藤井幸子



講師:藤井幸子先生

お申込み・お問い合わせは…

公益財団法人 徳島市体育振興公社までお電話(088-654-5188)
でお申込みください。



公社ホームページQRコード