



# ママと子どものための 「yoga トレ」®



商品番号: F34-S

全1巻・50分 5,000円+税

姿勢改善の視点で、産前～産後、子どものからだづくりまで解説!

ヨガの哲学をベースにした、自己のコントロール!

妊娠・出産は、環境の変化とともに心身に変化がみられ、不安を感じやすい時期です。

この時に、心身のバランスを理解し、自分自身と向き合い、調整することができれば、安心して出産を迎えることができます。

このDVDでは、産前～産後の身体について解説し、yogaトレの目的である姿勢改善の視点から、からだづくりについて解説します。是非、このDVDをご覧いただき、自己と向き合うコツをつかんでいただければと思います。



■ 実技・解説  
**植田 真由**  
株式会社yoga i.um  
代表取締役



## ★ yoga トレ® とは

- 自分らしさ(自分軸) ● 自分軸の探り方

## ★ 姿勢改善と身体のしくみ

- 姿勢改善の重要なポイント
- 骨盤と肩甲骨の関係
- 特徴別改善法 ・ 前傾タイプ ・ 後傾タイプ ・ 複雑なタイプ
- 腹横筋トレーニング

## ★ 産前産後のからだづくり

- マタニティヨガについて ● お産に必要な身体の使い方
- 産後のからだづくりについて

## ★ 子どものからだづくり

- 子どものからだづくりに必要なこと ● 子どもと一緒に楽しむからだづくり

## ★ まとめ

F34-S  
収録内容

子どものからだづくりについて  
更に詳しく学びたい方は、  
こちらのDVDもご覧ください!



ME232-S 子どものからだづくりのための yoga トレ® <未就学児向け>

F15-S 子どものからだづくりのための yoga トレ® 2 <小学生向け>

商品詳細・ご注文は通販サイトから… [www.japanlaim.co.jp/](http://www.japanlaim.co.jp/)

サンプルムービー配信中

JLC ジャパンライム株式会社

TEL.03(5840)9980 FAX.03(3818)6656  
〒113-0033 東京都文京区本郷 5-25-14

ジャパンライム F34

検索

【お申込み・お支払い方法】ご希望の商品番号を指定し、電話かハガキ、FAX、もしくはDVD通販サイトにてお申込みください。受注確認後3～6営業日後でお届けします。

○送料は1回につき741円+税。 ○到着日指定で「代金引換(手数料無料)」の宅配便でお送りします。 ○カード(VISA、MASTER、AMEX、他)もご利用できます(分割も可)。

F34

2019.2