

娘とヨガでリフレッシュ

梅雨も明け夏本番。こども達は楽しい夏休みですね☀

毎日暑いですが、暑さに負けず休みの日には、お洒落なカフェめぐり、息子の野球、ライブ、スポーツジムに行ったり、娘と楽しんでます。

そんな娘は我が家の二女(3番目)、8月で20歳になります。

1900gの早産で生まれ、1ヶ月NICUにいました。

看護師さんが毎日書いてくれた日記を読み返し思い出に浸っています。

20年…子育て中は長く感じていましたが、今思うと早かったですね…

誕生日プレゼント何にしようか、悩み中です。

そして娘と今一番の楽しみはヨガです。私はヨガを始めて3年になります。

肩こりや疲れががひどく何か体を動かさそうと思って始めました。

呼吸に合わせてゆったりと流れるように気持ちよく体を動かしていくプログラムで、体のバランスを整え、ストレスを取り除いて、瞑想で自分を見つめる(私はいつも瞑想で寝てしまいます)。

普段の生活で呼吸を意識する事はないですが、ヨガで呼吸の大切さを知りました！

とてもリラックスできますよ

- ・リズムよく身体を動かしたい
 - ・呼吸を深めたい
 - ・家でもできる事を覚えたい
 - ・ストレス発散リフレッシュしたい
- こんな人にオススメです♪



娘が大人になっていくのは嬉しいような寂しいような…

いつまでも母娘で楽しめたらいいなあーと。思っています。