

母親教室のご案内

西谷院長・スタッフと一緒に出産について語り合しましょう！

第1部：院長からのお話

本来の営みとしてのお産とは、どのようなものなのでしょう
自然なお産とは？お産の主役とは？病院のお産とは？
満足のいくお産をするための秘訣をお教えします

第2部：呼吸法でリラックス！

妊娠・分娩中はからだをゆるませ、**リラックス**することが大切です！
西野流呼吸法は足心呼吸を中心とする「**基本**」と
相手とエネルギーを交流する「**対気**」から成ります
～ 呼吸法と一緒に体験してみましょう！～

いろいろなリラックス方法
を知りたいな

どうしたら
よいお産ができるの？



日時：2007年4月18日(水) 14:00から16:00

場所：響きの杜クリニック 2F ひびきホール

服装：西野流呼吸法をしますので、動きやすい格好でいらしてください

～ハーブティーを用意しております～

