

生理痛や尿もれのお悩みを改善する月経血コントロールヨガ

提案年度：令和3年度

(体操 - ヨガ)

登録者No. 87

ねらい：月経血コントロールとは経血を子宮に貯めておき、尿と同じようにトイレに行って腹圧をかけて出すことです。様々な効果が期待できます。

内容：骨盤底筋群を意識した呼吸法や内臓や骨盤の歪みを整えるポーズを行っていきます。

対象：小学生から高齢者

会場：応相談

小・中学校：可
での開催

必要機材：ヨガマット

曜日：平日

時間帯：午前・午後・夜間

費用負担：応相談（内訳：）

時間/回数：応相談 / 応相談

定員：応相談

謝礼：予算に応じる

備考：-