

M-MOT の  
 ヘルスリテラシー講座  
 Vol. 2

産後ママのための  
 オンラインヨガ  
 with BABY



2021年  
**8/16**月  
 10:30~11:30

受付開始 7/17(土)18:00~

東北にお住まいの産後のママを対象に、Zoom を用いたオンラインプログラムを開催します。  
 さまざまなジャンルのヨガに精通するスペシャリストである美怜さんがゲストインストラクターとして  
 産後ママたちへヨガを通じてリラックスしてもらえるプログラムを担当します。

企画実現への  
 ご支援については  
 こちらをご覧ください。



- 対 象 東北地方にお住まいの産後3ヶ月~6ヶ月のママ (赤ちゃんのご参加大歓迎です)
- 定 員 30組
- 参加費 無料
- 参加方法 M-MOT のホームページのフォームよりお申し込み <https://m-mot1103.com/>
- 受付開始 7月17日(土) 18:00~ (定員になり次第締め切り)



**instructor**

セーリーークリスティーナ美怜

母の影響でヨガを始める。大手ヨガスタジオのトップインストラクターとして活動した後2020年にフリーへ転身。幅広いジャンルに精通し、ワークショップやリトリートなどのイベントを数多く主催するなどヨガの魅力を伝えている。「ミス・ワールド・ジャパン 2020」のファイナリスト



**facilitator**

M-MOT HP  
 みやぎ助産師オンラインチーム M-MOT

2020年4月。コロナ禍で行政や病院でのマタニティクラスが中止になるなか、地域の妊産婦のためにオンラインクラスを企画した宮城県助産師によるチーム。

国際協力 NGO ジョイセフ、みてね基金の助成を受け、無料の母親教室をのべ33回開催、600組以上の妊産婦と家族が参加。



supported by

UNDER ARMOUR | アンダーアーマー / 国際協力 NGO ジョイセフ

