

M-MOT の
 ヘルスリテラシー講座
 Vol.3

子育てママ
 のための
 オンラインヨガ

お申し込み
 フォーム



2021年
12/14火
 10:30~11:30
 参加無料 定員80名

子育て中のママを対象に、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
 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 国内外の育児中のママ（赤ちゃんと参加 OK! お子さんの年齢は問いません。）
 これから子育てをする女性
 ※ただし、妊娠中、産後2か月以内の方は見学のみでの参加をお願いします。

定 員 80名
 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/>



instructor

セーリ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の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

