

嬰兒瑜珈

「嬰兒瑜珈」提供父母和孩子之間一種更優質健康的互動方式，利用瑜珈的原理和姿勢進行擁抱、撫觸、伸展和放鬆。和一般親子遊戲和單純擁抱不同的是，嬰幼兒瑜珈還能增進消化系統的健康。更重要的是，由於嬰幼兒身心發展快速，針對不同成長階段有專屬設計的活動，讓父母可以很輕鬆的和寶寶一起融入玩瑜珈的樂趣。對於忙碌的父母來說，也可以利用舒緩的動作和正確的身體姿態，減少照顧寶寶時緊繃的情緒。

內容：1. 簡易式的baby按摩

2. 媽媽伸展瑜珈動作（幫助產後代謝與調理）
3. 寶寶消化系統改善動作
4. 刺激寶寶前庭系統發展動作
5. 幫助寶寶左右腦開發動作

時間：12月12日起，每週三上午11：00～11：50，共6堂

老師：沈龍安

費用：每對親子1500元

人數：不限（0～1歲嬰兒及其家長，歡迎父母一同參加）

地點：泰美親子紀念館三樓

※請著輕便服裝

※原價3000元，基金會補助1500元