yoga × vegetable

MAMA HUG

マ マ ハ グ

2016.5.23(mon)

open10:45　start11:00→14:00

at Studio monk

¥3000　定員 8組

おやこヨガ time

まずはママの心と身体を呼吸を使って癒してあげましょう。以前はニコイチだった私たち。カラダは離れてしまったけど、深い部分では繋がっています。ママが笑顔だと子どもも笑顔♡みんなでのびのびヨーガしましょう。

by　Studio monk いまい えり奈
http://restaurant-monk.com/studiomonk/

野菜たっぷりランチ time

野菜提案企業 株式会社 坂ノ途中

環境に優しい野菜作りを応援する坂ノ途中さん。
本当に美味しい野菜に出会ったことはありますか？
おとなもこどもも喜ぶごはん、ご用意します。

by　mama hug
坂ノ途中 http://www.on-the-slope.com

腸についてのおはなし time

腸に優しい食べものって？腸を知ると分かる！
野菜スイーツを食べながらみんなで考えてみましょう。

by　管理栄養士　あおきあさみ
http://eatclean-kitchen.com

ご予約、お問い合わせはメールにて承ります。
hellostudiomonk@gmail.com
件名に「mamahug ママハグ」
本文に「お名前」「お子様の年齢」「お電話番号」
「アレルギー、苦手な食材などあれば」
「質問などあれば」をお書きください。
こちらからの返信をもって予約完了と致します。