

Pravidelné cvičenie pre budúce mamičky v Budúcnosti

Tehotensvo je obdobie, ktoré prirodzene priťahuje pozornosť k vlastnému telu iným spôsobom ako kedykoľvek predtým. Najprv sa cítime inak, potom vnímame zmeny svojho tela, čo sa týka proporcií a od polovice tehotenstva vnímame aj konkrétne prejavy dieťaťa. Obaja, my aj naše dieťa sa spolu pripravujeme na to, že budeme čoskoro samostatní.

Počúvanie a vyladenie sa na svoje telo je dobré vždy, ale práve v tehotenstve nám môže pomôcť orientovať sa v nových situáciách, ktoré sprevádzajú pôrod a rodičovstvo.

Naše spoločné stretnutia sú zamerané na možnosti počúvania svojho tela, jednoduché cvičenia, ktoré vás uvoľnia, ale aj posilnia. Budeme sa venovať dýchaniu, ale aj príprave na porozumenie vývinu vášho dieťaťa.

Mgr. Anna Sedlačková ArtD., ktorá kurz vedie, je odborníčkou na pohyb a jeho psychofyzické aspekty a súčasne sa venuje pohybovej práci s kojencami a malými deťmi. Súčasťou kurzu budú aj konzultácie s laktáčnou poradkyňou a odborníčkou na masáže kojencov.

Účastníčky cvičení budú mať v prípade záujmu možnosť bezplatnej novorodeneckej konzultácie.

Čas cvičenia: pravidelne od stredy 13.1. v case 16.15 – 17.30

Miesto: tanečné štúdio Zlatá špirála na Drieňovej ulici 40, v nákupnom centre Budúcnosť, 1. poschodie, vedľa pizzérie

Poplatok: permanentka na 6 cvičení 30 EUR, jednotlivá hodina: 6 EUR

V prípade záujmu volajte 0905 713314