

TĚHOTENSKÉ cvičení

od ukončeného 12. týdne těhotenství

co vás čeká

- správné držení těla a odbourání bolestí zad
- zlepšení dýchání a jeho kvalitní využití při porodu
- pánevní dno a jeho funkce v těhotenství, při a po porodu
- porodní a odlehčující polohy s prvky jógy a pilates
- individuální přístup (skupinka 4 až 6 žen)
- každá lekce zakončena 15 min relaxací

každou středu

9:00 a 10:30

1 lekce 150 Kč

5 lekcí 700 Kč

10 lekcí 1 300 Kč

PŘEDPORODNÍ kurzy

od 30. týdne těhotenství

- pro ženy bez doprovodu nebo s partnerem
- individuální kurz nebo kurz v malé skupině 5 – 6 párů

co vás čeká

- příprava na porod, porodní přání, fáze porodu, období těsně po porodu, bonding, období šestinedělí
- technika Rebozo (zavinutí šátkem) v těhotenství, během porodu a po porodu
- prohlídka porodnice

skupinový (4-6 párů)

950 Kč

individuální

1500 Kč

objednání cvičení a kurzů na tel.: 722 972 966

