

JÓGA V TĚHOTENSTVÍ A PO PORODU

sobota 11. 2. 2017

9:00 – 12:30

Vstupné: 450 Kč

Místo: Centrum Majka, Hybešova 14, Brno

Lektor: Eva Hrdličková (lektorka jógy a dvojnásobná maminka)

Program:

8:30 – 9:00 prezence

9:00 – 9:30 na co se v gravidjóze zaměřit, čeho se vyvarovat

9:30 – 10:30 UKÁZKOVÁ LEKCE GRAVIDJÓGY

10:30 – 10:40 přestávka

10:40 – 11:00 typické těhotenské potíže – pomoc a prevence

11:00 – 11:30 cvičení po porodu – principy cvičení, správné zapojení břišních svalů a pánevního dna, test břišního rozestupu, návod na postupné cvičení po normálním i operativním porodu

11:30 – 12:15 UKÁZKOVÁ LEKCE POPORODNÍHO CVIČENÍ + sestava cviků vhodná pro maminky, které často nosí (v šátku atd.)

12:15 – 12:30 jak se těšit na porod, porodní plán atd.

NUTNÁ REZERVACE na čísle 608 050449
nebo na efilipkova@seznam.cz

www.jogaeva.cz

www.facebook.com/jogaeva