

# JÓGA A CVIČENÍ

## PO PORODU

**Kdy: neděle 8. 3. 2020, 9.00 – 12.30**

**Vstupné: 590 Kč (platba předem)**

**Místo: Písečné centrum, Měříčkova 20, Brno-Řečkovice**

**Lektor: Eva Hrdličková (lektorka jógy s prvky fyzioterapie)**

**Rezervace: rezervačním formulářem na webu**

### Program:

8:30 – 9:00 prezence

9:00 – 10:30 principy cvičení, typické chyby, správné zapojení břišních svalů a pánevního dna, test diastázy i břišního tonu

10:30 – 10:40 přestávka

10:40 – 11:40 lekce POPORODNÍHO CVIČENÍ/JÓGY

11:40 – 12:00 návod na postupné cvičení po normálním i operativním porodu; principy držení těla při nošení miminka

12:00 – 12:30 praktické tipy pro zvládání každodenních činností

**K dispozici:** podložky, medit. polštáře, deky, velké balóny, plážová lehátka, kojící polštář, hrací deky a hračky pro miminka, drobné občerstvení, knihy a časopisy o józe, těhotenství, porodu atd.

**S sebou:** přezůvky, potřeby pro miminko dle svého uvážení

Můžete se zúčastnit kdykoli po porodu (min. 2-3 týdny po císařském řezu) - cvičení bude odstupňované podle toho, jak dlouho jste po porodu.

Velmi vhodné je zúčastnit se i v těhotenství (s drobnými úpravami během cvičení), dozvíte se tak, jak cvičit od prvních dnů po porodu. Miminko můžete mít během semináře u sebe. 😊

**Kontakt: 608 050449, [jogaeva@email.cz](mailto:jogaeva@email.cz)**

**[www.jogaeva.cz](http://www.jogaeva.cz)      [www.facebook.com/jogaeva](http://www.facebook.com/jogaeva)**