

JÓGA A CVIČENÍ

PO PORODU



Kdy: sobota 16. 1. 2016, 9.30 – 12.00

Vstupné: 300 Kč

**Místo: taneční sál ZUŠ Universum,
Kořenského 23b, Brno-Řečkovice**

Lektor: Eva Hrdličková (lektorka jógy a maminka dvou dětí)

Program:

9.00 – 9.30 prezence

9.30 – 10.30 principy cvičení, typické chyby, správné zapojení břišních svalů a pánevního dna, test břišního rozestupu, návod na postupné cvičení po normálním i operativním porodu atd.

10.30 – 10.40 přestávka

10.40 – 11.40 **lekce POPORODNÍHO CVIČENÍ/JÓGY**

11.40 – 12.00 principy držení těla při nošení miminka

(v šátku/nosítku/vaku atd.), **SESTAVA CVIKŮ vhodná po nošení**

Můžete se zúčastnit kdykoli po porodu (2-3 týdny po císařském řezu) - cvičení bude odstupňované podle toho, jak dlouho jste po porodu. **Vhodné i pro těhotné. PODLOŽKY ZAJIŠTĚNY.**

Miminko můžete mít během semináře u sebe a místy jej i zapojit do cvičení☺.

S SEBOU: občerstvení, deku, pomůcky na jógu/cvičení, přezůvky, potřeby pro miminko, nosítko/šátek,...

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

www.jogaeva.cz

www.facebook.com/jogaeva