

JÓGA A CVIČENÍ

PO PORODU



Kdy: sobota 8. 10. 2016, 9.30 – 12.30

Vstupné: 400 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 tonusu a rozestupu

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 (v šátku/nosítku/vaku atd.)

12:00 – 12:30 **SESTAVA CVIKŮ vhodná „po nošení“
+ praktické tipy pro zvládání každodenních činností**

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

Vhodné i pro těhotné (s drobnými úpravami), dozví se tak, jak cvičit od prvních dnů po porodu. Miminko můžete mít během semináře u sebe a místy jej i zapojit do cvičení☺. **PODLOŽKY ZAJIŠTĚNY.**

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