

JÓGA V TĚHOTENSTVÍ A PO PORODU

sobota 20. 6. 2015
9.30 – 12.30

ZUŠ Universeum, Brno-Řečkovice

Vstupné: 400 Kč

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

Lektor: Eva Hrdličková

Program:

9.00 – 9.30 prezence

9.30 – 10.00 na co se v gravidjóze zaměřit, čeho se vyvarovat

10.00 – 11.15 ukázková lekce gravidjógy

11.15 – 11.25 přestávka

11.25 – 11.45 typické těhot. potíže – pomoc a prevence

11.45 – 12.00 cvičení po porodu – teorie i praxe

12.00 – 12.15 cviky pro maminky, které nosí (v šátku atd.)

12.15 – 12.30 jak se těšit na porod, porodní plán atd.

V CENĚ JE OBČERSTVENÍ (ovoce, oříšky, čaj☺)

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

www.jogaeva.cz

www.facebook.com/jogaeva