

JÓGA V TĚHOTENSTVÍ A PO PORODU

sobota 24. 2. 2018

9:00 – 12:30

Místo: Písečné centrum, Měřičkova 20, Brno-Řečkovice

Lektor: Eva Hrdličková (lektorka jógy a dvojnásobná maminka)

Rezervace: formulářem na webu, viz

<http://www.jogaeva.cz/PLANOVANE-AKCE.html>

Vstupné: 500 Kč

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.

Kontakt: 608 050449, efilipkova@seznam.cz

www.jogaeva.cz

www.facebook.com/jogaeva